

令和3年度 6月 学校給食献立表

毎年6月は「食育月間」です。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育→しょくいく(19)」ということで「食育の日」に定められています。食育月間や食育の日をきっかけに、食の大切さを見直してみましょ！また、6/4は6と4にちなんで「虫歯予防の日」で、6/4から1週間は「歯と口の健康週間」です。給食では6/4に「かみかみ献立」を設定しました。しっかりかんで食べて丈夫な歯と体をつくりましょ！



今月の目標
「丈夫な歯を作ろう！」

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。6/4のかみかみ献立ではごぼう、こうなご、大豆、切干大根など噛みごたえのある食材をたくさん使います。1日30回を目標に、よく噛んで食べましょ。



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (火)	ツイストパン 牛乳 玉ねぎとじゃがいものガーリックスープ ラザニア風 りんご	小麦粉 じゃがいも、オリーブオイル オリーブオイル、バター、パン粉	牛乳、卵 ベーコン 豚肉、牛乳、スキムミルク、チーズ	玉ねぎ、人参、パセリ、にんにく 人参、玉ねぎ、トマト りんご
2 (水)	ごはん 牛乳 呉汁 さばの生姜醤油焼き ほうれん草のおひたし	精白米 じゃがいも 砂糖 白ごま	牛乳 大豆、油揚げ、豆乳、白みそ さば かつおぶし	大根、人参、ごぼう、つきこんにゃく、長ねぎ 生姜 ほうれん草、もやし
3 (木)	広東麺 揚げえびシューマイ かぶのナムル	中華めん、ごま油、でん粉 小麦粉、油 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 豚肉、うずら卵 えび、たらすり身	白菜、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 玉ねぎ かぶ
4 (金)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 鯛じゃがいり ごぼう 切干大根のごま和え	精白米 じゃがいも、砂糖 でん粉、油、砂糖、はちみつ 白ごま、砂糖	牛乳 鯛 こうなご、大豆 油揚げ、干しえび	生姜、しらたき、玉ねぎ、さやいんげん、人参 ごぼう、生姜 切干大根、人参、 ほうれん草
7 (月)	ごはん 牛乳 小松菜のごま汁 おでん(ふき入り) サンフルーツ	精白米 じゃがいも、白ごま 砂糖	牛乳 油揚げ、豆乳、白みそ 昆布、はんぺん、棒天、がんもどき、うずら卵	小松菜、長ねぎ こんにゃく、人参、 大根 、干しいたけ、ふき サンフルーツ
8 (火)	あんかけうどん きびなご天ぷら 大根のおかか和え	うどん、砂糖、でん粉 小麦粉、油 砂糖、ごま油、白ごま	牛乳 豚肉、油揚げ、なると きびなご かつおぶし、干しえび	干しいたけ、長ねぎ、小松菜、たけのこ、生姜 大根 、きゅうり
9 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉ともやしのあんかけスープ ぶりのカレーザンギ メロン	精白米 砂糖、油、でん粉 でん粉、油	牛乳 鶏肉、卵 ぶり	玉ねぎ、もやし、人参、しめじ 生姜 メロン
10 (木)	プレミアムななえデー 七飯食パン 山川牛乳 白かぶと牛肉のポトフ フレンチパンブキン アップルパンブディング	小麦粉 油 砂糖、 七飯食パン	牛乳 牛肉、いんげん豆 卵、牛乳、クリーム	かぶ 、人参、キャベツ、さやいんげん、玉ねぎ かぼちゃ りんご
11 (金)	ポークカレー キャベツのごまヨサラダ ヨーグルト	精白米、じゃがいも、油、バター 白ごま、マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 豚肉、白花生豆 ヨーグルト	人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト、にんにく キャベツ、きゅうり
14 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き ほうれん草ともやしのナムル	精白米 油、砂糖、でん粉、ごま油 小麦粉、でん粉、春雨、油 白ごま、砂糖、ごま油	牛乳 とうふ、豚肉、大豆、赤みそ 豚肉、ひじき	長ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく たけのこ ほうれん草、もやし、人参
15 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 洋風肉じゃが いかフリッター サンフルーツ/チーズ	小麦粉 じゃがいも、油 小麦粉、油	牛乳 豚肉 いか、卵 チーズ	玉ねぎ、人参、しらたき、しめじ、トマト、グリーンピース サンフルーツ
16 (水)	ごはん 牛乳 もずくとなめこのみそ汁 変わり厚焼き卵 じゃがいもとアスパラのごま和え	精白米 砂糖 じゃがいも、白ごま、砂糖	牛乳 もずく、とうふ、豆乳、白みそ 卵、干しえび	なめこ、長ねぎ ほうれん草 アスパラガス、人参
17 (木)	塩ラーメン 牛乳 高野豆腐の黒酢炒め パインアップル	中華めん、ごま油 でん粉、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	牛乳 わかめ、豚肉、焼きかまぼこ 高野豆腐	小松菜、もやし、長ねぎ 生姜、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく パインアップル

献立名	おもな材料			
	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 (金)	ごはん 牛乳 五目すいとん 鮭と大豆のべっこう煮 りんご	精白米 じゃがいも、でん粉 でん粉、油、黒砂糖	牛乳 豚肉 鮭、大豆、赤みそ	大根、人参、長ねぎ、みつば、ごぼう 生姜、さやいんげん りんご
21 (月)	ごはん 牛乳 韓国風すき焼き 小魚のからいり 冷凍みかん	精白米 ごま油、砂糖、白ごま 白ごま、砂糖	牛乳 豚肉、焼き豆腐 しらす干し、干しえび、かつおぶし	長ねぎ、しらたき、玉ねぎ、白菜、人参、にんにく、生姜、りんご みかん
22 (火)	黒砂糖パン 牛乳 ポテトポタージュ ほたてと王様しいたけのバルサミコ炒め りんご	小麦粉、黒砂糖 じゃがいも、バター、油 でん粉、油、オリーブオイル、砂糖	牛乳、卵 白花生豆・いんげん豆、牛乳、スキムミルク、クリーム ほたて貝	玉ねぎ、パセリ 玉ねぎ、王様しいたけ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく りんご
23 (水)	中華飯 牛乳 ギョーザフライ メロン	精白米、でん粉、油、ごま油 小麦粉、ごま油、パン粉、油	牛乳 豚肉、ほたて貝、えび、うずら卵	人参、ピーマン、白菜、玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、生姜 キャベツ、玉ねぎ、にら、生姜、にんにく メロン
24 (木)	ひじきスパゲッティ 牛乳 チーズフォンデュコロケ グリルブロッコリー	スパゲッティ、オリーブオイル、バター じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 オリーブオイル	牛乳 ひじき、豚肉、いか チーズ、スキムミルク	人参、ピーマン、玉ねぎ、しめじ ブロッコリー
25 (金)	プレミアムななえデー ごはん 山川牛乳 どさんこ汁 さんまの梅照り焼き 人参シリシリ	精白米 じゃがいも、バター、ごま油 油、砂糖、でん粉、白ごま 白ごま、ごま油	牛乳 豚肉、白みそ、 牛乳 さんま まぐろ油漬、卵	玉ねぎ、もやし、 アスパラガス 、とうもろこし、生姜、にんにく 梅 人参
28 (月)	ごはん 牛乳 切干大根とじゃがいもの煮物 昆布の油炒め りんご	精白米 じゃがいも、油、砂糖 白ごま、砂糖、油	牛乳 豚肉、油揚げ 春どり昆布、さつま揚げ	切干大根、人参、さやいんげん つきこんにゃく、人参 りんご
29 (火)	セレクト給食 ソフトフランスパン 牛乳 アイントプフ セレクトメニュー (チキンカツ/さばカレーカツ) キャロットサラダ/チョコクリーム	小麦粉 じゃがいも 小麦粉、パン粉、油 オリーブオイル/砂糖、カカオマス	牛乳 ウィンナーソーセージ、いんげん豆 鶏肉/さば スキムミルク	人参 、キャベツ、さやいんげん、玉ねぎ 岩崎さん 人参 、とうもろこし、きゅうり
30 (水)	ごはん 牛乳 チリコンカン 春雨スープ 手作りヨーグルトゼリー	精白米 じゃがいも、油、砂糖 はるさめ 砂糖	牛乳 豚肉、大豆、いんげん豆 ベーコン、うずら卵 ヨーグルト、牛乳、アガー	玉ねぎ、人参、パセリ、トマト 白菜、えのきだけ、人参 レモン

月平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A(レチノール当量)					
						μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
805	30.9	25.7	443	3.5	383	0.49	0.63	39	6.1	2.6	



今月の「プレミアムななえデー」は、10日と25日です！

10日のプレミアムななえでは、毎回みんなが楽しみにしているこなひき小屋とベーカーズベーカリーの「七飯食パン」が登場します！ポトフには七飯産の白かぶと牛肉を使用します。25日のプレミアムななえは、七飯産の人参を使用して作る「人参シリシリ」を提供します。「人参シリシリ」は人参が苦手でも食べられるという声を多くいただき、七飯町の人気メニューのひとつです。

野菜をいただきます！

「家族を守る会」からとれたてのほうれん草、大根を寄贈していただきます。献立表の「食品名」に吹き出しで生産者の名前を紹介しています。感謝して食べましょ！

今月の七飯産

米、中華めん、七飯食パン、牛乳、ヨーグルト、牛肉、とうふ、油揚げ、こんにゃく、しらたき、白かぶ、アスパラガス、人参、ブロッコリー、ほうれん草、大根、ごぼう、王様しいたけ、切干大根の使用を予定しています。

6月29日はセレクト給食です！

この日の給食は、主菜を「チキンカツ」か「さばカレーカツ」か、選ぶことができます。教室に掲示している資料を参考にして、自分の食べたい方を選んでください。

