

令和4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よう！また、6/4は6と4にちなんで「虫歯予防の日」で、6/4から6/10は「歯と口の健康週間」です。給食では6/6(月)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う！

七飯町学校給食センター

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。6/6のかみかみ献立では切干大根、ごぼう、こんにやくなど噛みごたえのある食材をたくさん使います。1口30回を目標に、よく噛んで食べましょう。



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 (水)	チキンカレー 手作り福神漬け ヨーグルト	牛乳 精白米,じゃがいも,油,バター,小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉,白豆,いんげん豆	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト,にんにく きゅうり,天根れんこん,生姜
2 (木)	ソフトフランスパン ビーンズポタージュ ほたてのマリネ 甘夏みかん	牛乳 小麦粉 じゃがいも,バター,油,小麦粉 米粉,油,オリーブオイル,砂糖	牛乳 白豆,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,人参,ピーマン,にんにく,レモン果汁 甘夏みかん
3 (金)	ごはん 韓国風すきやき ケランマリ かぶのナムル	牛乳 精白米 ごま油,砂糖,白ごま 砂糖,ごま油 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,焼き豆腐 卵,干しえび	長ねぎ,しらたき,玉ねぎ,白菜,人参,しめじ,にんにく,生姜,りんご 長ねぎ 白かぶ,かぶの葉
6 (月)	かみかみ献立 ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物 からふとししゃもフライ 五目さんぴら	牛乳 精白米 じゃがいも,油,砂糖 小麦粉,パン粉,油 白ごま,油,ごま油,砂糖	牛乳 豚肉,油揚げ からふとししゃも さつま揚げ	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト,にんにく 切干大根,人参,さやいんげん ごぼう,人参,つきこんにやく
7 (火)	コッペパン かぶのポトフ 白花豆コロック りんご/チョコクリーム	牛乳 小麦粉 じゃがいも じゃがいも,パン粉,でん粉,油 砂糖,カカオマス	牛乳,卵 鶏肉,いんげん豆 白花豆,スキムミルク 大豆,スキムミルク	人参,白かぶ,かぶの葉,玉ねぎ りんご
8 (水)	ごはん ほうれん草のごま汁 鶏肉のおろしねぎソースかけ 豆とじゃこのサラダ	牛乳 精白米 じゃがいも,白ごま 米粉,油,砂糖,ごま油 砂糖,ごま油	牛乳 油揚げ,白みそ,豆乳 鶏肉 茎わかめ,大豆,こうなご	ほうれん草,長ねぎ 生姜,にんにく,長ねぎ,天根 きゅうり,キャベツ,レモン果汁
9 (木)	広東麺 揚げえびシューマイ 大根の南蛮漬け	牛乳 中華めん,ごま油,でん粉 小麦粉,油 砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,うすら卵 えび,たらすり身	白菜,長ねぎ,玉ねぎ,もやし,人参,ほうれん草,にんにく,生姜 玉ねぎ 天根,きゅうり
10 (金)	ごはん エゾシカチリコンカン 春雨ときのこのスープ 新玉ねぎとアスパラのサラダ	牛乳 精白米 じゃがいも,油,砂糖 春雨 オリーブオイル	牛乳 エゾシカ肉,大豆,いんげん豆 うすら卵 まぐろ油漬け	玉ねぎ,人参,パセリ,トマト 白菜,しめじ,えのきだけ,人参 新玉ねぎ,キャベツ,アスパラガス,赤ピーマン
13 (月)	ごはん 五目すいとん ぶりの梅照り焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳 精白米 じゃがいも,でん粉 砂糖 砂糖,ごま油	牛乳 鶏肉 ぶり かつおぶし,干しえび	大根,人参,長ねぎ,みつば,ごぼう 梅 ブロッコリー,きゅうり
14 (火)	田舎うどん 小魚とごぼうのごまがらめ りんご	牛乳 うどん,砂糖 米粉,油,砂糖,はちみつ,白ごま	牛乳 鶏肉,油揚げ 大豆,こうなご	山菜,なめこ,干しいたけ,まいたけ,長ねぎ,ほうれん草,にんにく ごぼう,生姜 りんご
15 (水)	中華飯 ギョーザフライ 中華サラダ	牛乳 精白米,でん粉,油,ごま油 小麦粉,パン粉,油 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,ほたて貝,えび,うすら卵 豚肉,卵 茎わかめ	人参,ピーマン,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,ただけのこ,生姜 キャベツ,玉ねぎ,菜の花,人参,しいたけ,生姜,にんにく もやし,人参
16 (木)	プレミアムななえデー 七飯食パン 山川牛乳 豆腐と王様しいたけのスープ アスパラとベーコンのグラタン 冷凍みかん	牛乳 小麦粉 じゃがいも,バター,小麦粉,油,パン粉	牛乳 ウイナーソーセージ,産大豆豆腐 ベーコン,牛乳,スキムミルク,チーズ	王様しいたけ,玉ねぎ,天根,さやいんげん アスパラガス,玉ねぎ みかん
17 (金)	ごはん どさんこ汁 ほたてのカレーザンギ 昆布の油炒め	牛乳 精白米 じゃがいも,バター,ごま油 米粉,油 白ごま,砂糖,油	牛乳 豚肉,白みそ,牛乳 ほたて貝 春どり昆布,さつま揚げ	玉ねぎ,もやし,人参,とうもろこし,生姜,にんにく,アスパラガス 生姜 つきこんにやく,人参

工藤さん

杉村さん

原口さん

小坂さん

青山さん

岩崎さん

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	
20 (月)	ごはん にらたま汁 さば西京焼き じゃがいもといんげんのごま和え	牛乳 精白米 でん粉 砂糖 じゃがいも,白ごま,砂糖	牛乳 豆腐,卵 さば,白みそ	にら,長ねぎ,干しいたけ さやいんげん,人参
21 (火)	黒砂糖パン 洋風肉じゃが いかフリッター 大根のごまマヨサラダ	牛乳 小麦粉,黒砂糖 じゃがいも,油 小麦粉,でん粉,油 白ごま,マヨネーズ(エックケア)	牛乳,卵 豚肉 いか,卵,大豆	玉ねぎ,人参,しらたき,しめじ,トマト,グリーンピース 大根,きゅうり
22 (水)	ごはん 呉汁 ふき入りおでん 小魚のからいり りんご	牛乳 精白米 じゃがいも 砂糖 白ごま,砂糖	牛乳 大豆,油揚げ,白みそ,豆乳 昆布,はんぺん,棒天,がんもどき,うすら卵	人参,ごぼう,長ねぎ こんにやく,人参,大根,干しいたけ,ふき しらす干し,干しえび,かつお節 りんご
23 (木)	ひじきスパゲッティ ブロッコリーのグリル メロン	牛乳 スパゲッティ,オリーブオイル,バター オリーブオイル	牛乳 ひじき,鶏肉,油揚げ	人参,ピーマン,玉ねぎ,しめじ ブロッコリー メロン
24 (金)	ごはん マーボー豆腐 じゃがいものあめがらめ 人参のナムル	牛乳 精白米 油,砂糖,でん粉,ごま油 じゃがいも,油,砂糖,黒ごま 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豆腐,豚肉,大豆,赤みそ	長ねぎ,ピーマン,生姜,にんにく 人参,きゅうり
27 (月)	ごはん 鮭大根 黒豆のスタミナ納豆 メロン	牛乳 精白米 砂糖 ごま油,砂糖	牛乳 鮭 ひきわり納豆,鶏肉,かつお節	生姜,大根,玉ねぎ,さやいんげん,人参 生姜,にんにく,こねぎ メロン
28 (火)	塩ラーメン ぶりの酢豚風 りんご	牛乳 中華めん,ごま油 米粉,油,じゃがいも,でん粉,砂糖	牛乳 豚肉,わかめ,焼きかまぼこ ぶり	ほうれん草,もやし,長ねぎ 生姜,人参,ピーマン,玉ねぎ,ただけのこ,干しいたけ りんご
29 (水)	プレミアムななえデー もずくとなめこのみそ汁 ななエゾシカハンバーグ 人参シリシリ	牛乳 精白米 砂糖 白ごま,ごま油	牛乳 もずく,油揚げ,白みそ,豆乳 エゾシカ肉,豚肉,豆腐,大豆,卵 まぐろ油漬け	なめこ,大根,長ねぎ ごぼう,王様しいたけ,玉ねぎ 人参
30 (木)	セレクト給食 ソフトフランスパン 玉ねぎとじゃがいものガーリックスープ セレクト(さばカレーカツ/チキンカツ) アップルパンディング	牛乳 小麦粉 じゃがいも,オリーブオイル 小麦粉,パン粉,油 七飯食パン,砂糖	牛乳 ベーコン さば/鶏肉 卵,クリーム,牛乳	玉ねぎ,人参,パセリ,にんにく りんご

	I単位 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 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)	B1	B2	C		
						μg	mg	mg	mg		
月平均栄養価	782	30.4	24.3	395	3.6	354	0.45	0.63	38	6.6	2.5

今月の「プレミアムななえデー」は、16日と29日です！
16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スペーカリーの「七飯食パン」が登場します！七飯産アスパラガスを使用して作る新メニュー「アスパラとベーコンのグラタン」もお楽しみに！29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、人参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う！

今月の七飯産
米、米粉、中華めん、七飯食パン、牛乳、エゾシカ肉、豆腐、油揚げ、白かぶ、アスパラガス、人参、ほうれん草、ブロッコリー、大根、ごぼう、なめこ、王様しいたけ、切干大根の使用を予定しています。

6月30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！

