

令和6年度 6月 学校給食献立表

6月は「食育月間」です。



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う！

七飯町学校給食センター

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
3 (月)	ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物 ししゃもフライ(2本) ほうれん草ともやしのごまあえ	米 じゃがいも、油、砂糖 小麦粉、パン粉、油 ごま、砂糖	牛乳 豚肉、油あげ ししゃも	牛乳 切干大根、しらたき、人参、いんげん 小坂さん 37kg ほうれん草、もやし
4 (火)	あげぱん ポトフ チキンチーズオープン焼き フルーツゼリー(あまなつ)	小麦粉、砂糖、油 じゃがいも パン粉、油、砂糖 砂糖	卵、スキムミルク、牛乳 ウインナー 鶏肉、チーズ	牛乳 人参、キャベツ、玉ねぎ 赤ピーマン、パセリ あまなつゼリー、パイン、黄桃、みかん
5 (水)	七飯町産の日 ごはん 山川牛乳 なめこのみそしる 七飯ハンバーグ 人参シリシリー	米 砂糖 ごま、ごま油	牛乳 豆腐、油あげ、みそ 豚肉、エゾシカ肉、豆腐、大豆、卵 ツナ	なめこ、長ねぎ ごぼう、王様しいたけ、玉ねぎ 人参
6 (木)	ソース焼きそば はるまき 中華サラダ Ⓜ原宿ドッグ	小麦粉、油 春雨、小麦粉、でん粉、砂糖、油 春雨、砂糖、ごま油 小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉 豚肉、ひじき いか、ハム チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、生姜 もやし、人参、きゅうり
7 (金)	ハヤシライス パリパリサラダ	米、小麦粉、じゃがいも、油 ワンタン皮、油、ゴマドレッシング	牛乳 豚肉、スキムミルク、いんげん豆	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト キャベツ、きゅうり、人参
10 (月)	ごはん 韓国風すきやき ケランマリ かぶのナムル	米 ごま油、砂糖、ごま 砂糖、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	牛乳 豚肉、焼き豆腐 卵 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 かぶ、かぶの葉
11 (火)	コッペパン コーンポタージュ ハーブチキン アスパラとツナのサラダ	小麦粉、砂糖 小麦粉、砂糖、バター、生クリーム、油 オリーブオイル エッグケアマヨネーズ	卵、スキムミルク、牛乳 いんげん豆、牛乳、スキムミルク 鶏肉 ツナ	牛乳 コーン、玉ねぎ にんにく、バジル アスパラ、キャベツ、玉ねぎ、人参
12 (水)	ごはん どさんこ汁 小魚とごぼうのごまがらめ ブロッコリーのおかかあえ	米 じゃがいも、バター、ごま油 でん粉、油、砂糖、はちみつ、ごま	牛乳 豚肉、みそ、牛乳 大豆、こうなご かつおぶし	玉ねぎ、もやし、人参、コーン、しんじょう、生姜、にんにく、アスパラ ごぼう、生姜 ブロッコリー
13 (木)	塩ラーメン ハムチーズカツ カクテルゼリー	小麦粉、ごま油 砂糖、パン粉、小麦粉 砂糖	牛乳 わかめ、豚肉、焼きかまぼこ 豚肉、鶏肉、チーズ 寒天、豆乳	小松菜、もやし、長ねぎ 玉ねぎ りんご、ぶどう、もも、パイン、黄桃
14 (金)	豚丼 じゃがいものみそ汁 きゅうりと白菜のあさづけ	米、ごま、油、砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 油あげ、みそ	牛乳 玉ねぎ、キャベツ、しらたき、人参 長ねぎ 白菜、きゅうり
17 (月)	ごはん わかめのみそ汁 豚肉と春雨のいためもの じゃがいもとキャベツのごまあえ	米 春雨、油、ごま油 じゃがいも、ごま、砂糖	牛乳 わかめ、豆腐、油あげ、みそ 豚肉	牛乳 長ねぎ 玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく キャベツ、人参
18 (火)	黒糖パン 白菜と肉団子のスープ チキンのトマト煮 ミルクデザート	小麦粉、黒糖 マロニー 油、砂糖 砂糖	卵、スキムミルク、牛乳 鶏肉、豚肉、大豆、卵、うすら卵 鶏肉 牛乳	牛乳 白菜、人参、干し椎茸、生姜 玉ねぎ、しめじ、トマト、にんにく マンゴーピューレ、パイン、黄桃、みかん

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。かみごたえのある食材はもちろん、食べるときは1口30回を目標に、よくかんで食べましょう。



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	
19 (水)	ごはん かぼちゃ団子汁 さばのみそ煮 こんぶのいためもの	米 砂糖、でん粉 ごま、油、砂糖	牛乳 鶏肉、油あげ さば、みそ 昆布、豚肉、さつまあげ	牛乳 かぼちゃもち、大根、人参 つきこん、人参 工藤さん 42kg
20 (木)	田舎うどん 白花豆コロッケ フルーツクリームあえ	小麦粉、砂糖、ごま油 じゃがいも、バター、砂糖、でん粉 ホイップクリーム、砂糖	牛乳 鶏肉、油あげ 白花豆、スキムミルク ヨーグルト	牛乳 山菜、なめこ、干し椎茸、まいたけ、長ねぎ、小松菜、玉ねぎ パイン、黄桃、みかん、バナナ
21 (金)	ごはん じゃがいものピリ辛ごま汁 チキンみそカツ 豆とじゃこのサラダ	米 じゃがいも、ごま パン粉、小麦粉、米粉、でん粉、油 砂糖、ごま油	牛乳 油あげ、みそ、豆乳 鶏肉、みそ 茎わかめ、大豆、こうなご	牛乳 長ねぎ きゅうり、小松菜、レモン汁
24 (月)	ごはん 豚汁 スタミナ納豆 香味あえ	米 じゃがいも 砂糖、ごま油、ラー油	牛乳 豚肉、豆腐、みそ 納豆、鶏肉、かつおぶし 鶏肉	牛乳 人参、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、つきこん 生姜、にんにく、こねぎ ほうれん草、長ねぎ、生姜
25 (火)	ソフトフランスパン ブラウンシチュー ミートボール(2コ) フルーツ白玉	小麦粉 じゃがいも、小麦粉、生クリーム、油 砂糖、油 もち米	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 玉ねぎ、人参、トマト 玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト パイン、黄桃、みかん、バナナ
26 (水)	マーボー豆腐丼 たまごスープ ヨーグルト	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油、ラー油 マロニー 砂糖	牛乳 豆腐、豚肉、大豆、みそ 卵、わかめ スキムミルク	牛乳 長ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく ほうれん草、人参、長ねぎ、しめじ 杉村さん 11kg 岩崎さん 52kg
27 (木)	牛乳 スパゲティミートソース チキンナゲット(3コ) ブロッコリーのごまサラダ	小麦粉 油、でん粉、砂糖、小麦粉 ゴマドレッシング	牛乳 豚肉、大豆 鶏肉	牛乳 人参、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、鶏コーン 原口さん 52kg
28 (金)	牛乳 チキンカレーライス メロン	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉	牛乳 鶏肉、いんげんまめ	牛乳 人参、玉ねぎ、トマト、にんにく メロン

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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		
月平均栄養価	812	29.9	27.4	416	4.1	308	0.47	0.59	38	6.2	2.8

今月の「七飯産の日」は5日(水)です！

七飯産の日は、なるべく多くの七飯産の食材を使用した献立を提供する日です。「七飯産ハンバーグ」には、エゾシカ肉や王様しいたけ、豆腐、ごぼう、人参を使用しました。人参を使用して作る「人参シリシリー」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、牛乳、エゾシカ肉、豆腐、油あげ、かぶ、アスパラ、人参、ほうれん草、ブロッコリー、大根、ごぼう、なめこ、王様椎茸(干し椎茸)、切干大根の使用を予定しています。