

令和3年 6月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料					
		たんぱく質(g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
		小学校 中学生	中学校	1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂
旬の味 じゃがいも	1(火) こめこ ぎゅうにゅう やさい 米粉パン 牛乳 野菜スープ ガーリックチキン ジャーマンポテト	613kcal 28.4g	731kcal 33.8g	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ コーン キャベツ にんにく	こめパン はるさめ はちみつ じゃがいも	あぶら
沖繩の味	2(水) ぎゅうにゅう とうふ ちゅうかに ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 焼きしゅうまい (小2個:中3個) ナムル	649kcal 27.9g	793kcal 34.1g	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら
こつこつ	3(木) ぎゅうにゅう じる じゅうしい 牛乳 もずく汁 甘酢ポテトサラダ ももゼリー	610kcal 24.2g	716kcal 28.5g	ぶたにく かまぼこ とうふ チキンハム	こんぶ 牛乳 もずく	にんじん みつば	しょうが たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも ももゼリー	あぶら
カムカム	4(金) ぎゅうにゅう たま しる 旬の味 ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 あじ 鰯のマリネ ツナとほうれん草の和え物	631kcal 24.3g	753kcal 28.6g	あぶらあげ みそ ツナ	牛乳 あじ	にんじん あおねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
カムカム	7(月) ぎゅうにゅう じる さば や ごはん 牛乳 けんちん汁 鯖のしょうが焼き きぼ だいこん づき 切り干し大根のはりはり漬	687kcal 28.3g	815kcal 33.2g	とりにく とうふ さば	牛乳	にんじん あおねぎ	こんにやく ごぼう えのきたけ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう	ごま
	8(火) あ ぎゅうにゅう きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ はるさめ 春雨サラダ	648kcal 22.2g	775kcal 26.0g	きなこ ウィナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	コッペパン さとう じゃがいも はるさめ	あぶら
	9(水) ぎゅうにゅう とうふ しる て や ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 照り焼きハンバーグ こまつな 小松菜のおひたし	637kcal 27.6g	756kcal 32.5g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん	
こつこつ	10(木) ぎゅうにゅう とりにく ごもくに カムカム ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 あに かに 煮 じゃがいもの かえりちりめんの揚げ蒸し じゃがいもの和え物	637kcal 28.4g	761kcal 33.8g	とりにく さかなすりみ チキンハム	牛乳 かえりちりめん (いわし)	にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう こんにやく だいこん えんどう キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	11(金) ぎゅうにゅう ゆかりごはん 牛乳 さわにわん もずくのかき揚げ あ もの や きゅうりといかの和え物 焼きのり	627kcal 24.3g	748kcal 28.7g	ぶたにく とうふ ちくわ いか	牛乳 もずく のり	あかじそ にんじん こまつな さやいんげん	こんにやく ぶなしめじ れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら
	14(月) ぎゅうにゅう じる ぶたにく あまず ごはん 牛乳 ばち汁 豚肉の甘酢あん キャベツのおひたし	675kcal 28.7g	809kcal 34.1g	かまぼこ とうふ ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれん草	たまねぎ ぶなしめじ しょうが しろねぎ キャベツ	こめ そうめんのぼし でんぶん さとう	あぶら
世界の味 インド	15(火) ぎゅうにゅう こめこ まめまめ ナン 牛乳 米粉のポークカレー くだもの かわちばんかん アスパラサラダ 果物 (河内晩柑)	625kcal 26.6g	772kcal 32.7g	ぶたにく だいず ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ コーン きゅうり キャベツ かわちばんかん	ナン じゃがいも	あぶら マヨネーズ
こつこつ	16(水) ぎゅうにゅう じる ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ごぼう入りミンチカツ じゃこピーマン	657kcal 24.5g	801kcal 29.7g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし) くわわかめ	かぼちゃ あおねぎ ピーマン	たまねぎ もやし ごぼう	こめ さとう パンこ	あぶら
お誕生日	17(木) にく ぎゅうにゅう ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 わかめスープ わらびもち	693kcal 24.9g	814kcal 29.4g	ベーコン ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	こめ じゃがいも さとう わらびもち	あぶら ごま ごまあぶら
こつこつ	18(金) ぎゅうにゅう ぶた カムカム ごはん 牛乳 豚じゃが や しょうちゅう び そくせき 焼きししゃも (小中: 2尾) 即席漬	666kcal 27.9g	784kcal 32.0g	ぶたにく あつあげ	牛乳 ししゃも	にんじん	こんにやく たまねぎ えんどう キャベツ きゅうり しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	21(月) ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 トックスープ こめこ しょう び ちゅう び きびなごの米粉フライ (小2尾:中3尾) ホイコーロー	637kcal 23.3g	773kcal 28.0g	ベーコン ぶたにく みそ	牛乳 きびなご	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ もやし しろねぎ にんにく しょうが キャベツ	こめ トック さとう でんぶん じゃがいも	あぶら
旬の味 トマト	22(火) こがたことう ぎゅうにゅう めん 小型黒糖パン 牛乳 クイツティオのジャージャー麺 フレッシュサラダ ミントマト (小中: 2個)	612kcal 22.8g	728kcal 26.8g	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミントマト	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こがたことうパン さとう クイツティオ	あぶら
食育の日	23(水) ぎゅうにゅう ぶた しる ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 しおや ごもく めばるの塩焼き 五目きんぴら	611kcal 28.8g	729kcal 34.3g	あぶらあげ とうふ みそ めばる とりにく	牛乳	あおねぎ にんじん	たまねぎ もやし ごぼう こんにやく えんどう	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	24(木) むぎ ぎゅうにゅう ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 かいそう れいとう 海藻サラダ 冷凍パン	653kcal 20.7g	776kcal 24.2g	ぎゅうにく チキンハム	牛乳 わかめ くわわかめ あかつのまた	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり パイン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら
旬の味 かぼちゃ	25(金) ぎゅうにゅう ぶたにく あじつ とうがん ごはん 牛乳 とうがんとゆばのすまし汁 かぼちゃと豚肉のごまがらめ 味付けのり	680kcal 27.5g	814kcal 32.5g	ゆば かまぼこ とうふ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん あおねぎ かぼちゃ	たまねぎ とうがん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
	28(月) ぎゅうにゅう いそかじる ごはん 牛乳 磯香汁 いわししょうふ いた 鯛の洋風ソース ビーフン炒め	703kcal 27.3g	844kcal 32.4g	かまぼこ とうふ いわし ベーコン	牛乳 あおさ	にんじん あおねぎ くら	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ でんぶん さとう ビーフン	あぶら
セルフサント	29(火) ぎゅうにゅう とりだんご コッペパン 牛乳 鶏団子スープ や 焼きウィンナー キャベツのカレーソテー	613kcal 26.5g	716kcal 30.0g	とりつくね ポークウィンナー	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも はるさめ さとう	あぶら
	30(水) ぎゅうにゅう こまつな しる ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 こうやどうふ ころみづ 高野豆腐のあんかけ きゅうりの香味漬	643kcal 22.9g	768kcal 26.9g	あぶらあげ みそ こうやどうふ とりにく	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり しょうが	こめ でんぶん さとう	あぶら

学校給食摂取基準

* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。
* 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。

今月の地場野菜

じゃがいも えんどう キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ 青ねぎ にんにく ほうれん草

歯と口の健康週間 6月4日～10日

みなさんは食事のとき、よくかんで食べていますか？よくかんで食べる事は歯と口だけでなく全身の健康に良いことです。よくかんで食べると唾液がたくさん出るのでむし歯予防になったり、消化・吸収をよくしたり、また、満腹感が得られて食べすぎを防ぐことができます。次の食事のときは、一口食べたなら何回かかんでいるか確認してみましょう。目標は一口30回です。