

令和6年 6月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

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	
沖縄	3(月)	じゅういし 牛乳 豆腐のすまし汁 もずくのかき揚げ かつお和え	603kcal 23.8g	719kcal 28.0g	ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし	こんぶ 牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ れんこん もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん こめこ	あぶら
	4(火)	ごはん 牛乳 レタススープ ドライカレー ごまじゃこサラダ	602kcal 21.9g	717kcal 25.6g	ベーコン ぶたにく	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし)	にんじん チンゲンサイ ピーマン	レタス たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり	こめ はるさめ さとう こめこ	ごま あぶら ごまあぶら
世界の味 (イタリア)	5(水)	フォカッチャ 牛乳 イタリアンスパゲティ 焼きウインナー コールスローサラダ 型抜きチーズ	599kcal 27.4g	746kcal 34.7g	ぶたにく チキンウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	フォカッチャ スパゲティ さとう	オリーブあぶら あぶら
こつこつ	6(木)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 焼きししゃも にんじんしりしり	624kcal 30.9g	732kcal 35.8g	とりにく さかなすりみ たまねぎ ツナ(かつお)	牛乳 ししゃも	にんじん さいいんげん	しょうが ごぼう こんにやく 実えんどう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
カムカム	7(金)	ごはん 牛乳 わかめスープ 豚肉と厚揚げの香味炒め 中華和え	636kcal 27.6g	760kcal 32.8g	とりつくね ぶたにく あつあげ チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ たら チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく もやし きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
	10(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 焼きハンバーグ 野菜の甘酢和え	619kcal 25.3g	733kcal 29.6g	あぶらあげ みそ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	
	11(火)	ごはん 牛乳 吉野汁 ホタテの天ぷら ほうれん草のごま和え	664kcal 26.8g	765kcal 30.0g	とりにく とうふ なた	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま
世界の味 (中国)	12(水)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ハンサンスー 味付けのり	606kcal 25.5g	722kcal 30.1g	ぶたにく とうふ みそ チキンハム	牛乳 のり	にんじん たら	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら
こつこつ	13(木)	ごはん 牛乳 呉汁 ほっけのしょうが焼き きんぴらごぼう	626kcal 32.3g	744kcal 38.3g	あぶらあげ とうふ だいず とうにゅう みそ ほっけ とりにく	牛乳	にんじん こまつな さいいんげん	たまねぎ しょうが ごぼう こんにやく	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま
旬: アスパラガス	14(金)	ピラフ 牛乳 ミネストローネ 淡路玉ねぎコロケ アスパラサラダ	611kcal 21.6g	727kcal 25.2g	とりにく ツナ(まぐろ)	牛乳	ピーマン にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ ぶなしめじ セロリ にんにく キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら オリーブあぶら
世界の味 (韓国)	17(月)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ ヤンニョムチキン 海苔ナムル	609kcal 24.9g	726kcal 29.5g	とりにく みそ	牛乳 のり	にんじん たら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが にん にく しろねぎ もやし	こめ タンメン でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
食育の日	18(火)	ひじきごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 鯖の塩焼き きゅうりの梅和え	646kcal 28.1g	765kcal 33.0g	あぶらあげ ゆば とうふ かまぼこ さば	ひじき 牛乳	にんじん みつば	ほししいたけ たまねぎ きゅうり うめ	こめ さとう	
	19(水)	ごはん 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ 鶏肉のスタミナ焼き ビーフン炒め	598kcal 28.2g	712kcal 33.5g	とりにく ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん たら	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが しろねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう ビーフン	ごまあぶら あぶら
	20(木)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 ホキの甘酢がけ 小松菜のおひたし	611kcal 26.7g	729kcal 31.7g	あつあげ みそ ほき かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	なす たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
お誕生日	21(金)	ナン 牛乳 まめまめカレー 海藻サラダ 果物 (河内晩柑)	601kcal 27.2g	741kcal 33.5g	ぶたにく だいず てぼうまめ きんときまめ ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ きわかめ あかつのまた	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり かわちばんかん	ナン じゃがいも さとう	ごま あぶら
	24(月)	ごはん 牛乳 春雨スープ ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト	604kcal 28.1g	720kcal 33.4g	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ ぶなしめじ もやし	こめ はるさめ はちみつ じゃがいも	オリーブあぶら
	25(火)	手巻きずし (チキンウインナー ツナサラダ ごまたくあん 焼きのり) 牛乳 けんちん汁	622kcal 25.1g	756kcal 30.4g	とうふ チキンウインナー ツナ(まぐろ)	牛乳 のり	にんじん あおねぎ	こんにやく だいこん えのきたけ きゅうり たくあん	こめ さとう	ごま
	26(水)	ごはん 牛乳 とうがんスープ 鰯のレモンマリネ こんにやくサラダ	638kcal 24.4g	762kcal 28.8g	とりにく いわし チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ レモン こんにやく キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
	27(木)	菜めし (減量) 牛乳 クイツティオのジャージャー麺 ごまドレサラダ	618kcal 21.5g	737kcal 25.2g	ぶたにく	牛乳	だいこんば にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	こめ クイツティオ さとう	あぶら ごま
こつこつ	28(金)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 メバルの照り焼き 卵の花	596kcal 30.6g	707kcal 36.1g	あぶらあげ みそ めばる とりにく おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	もやし たまねぎ こんにやく ごぼう	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら

学校給食摂取基準

650
21~33

830
27~42

* 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。

* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

今月の地場野菜

にんにく 玉ねぎ キャベツ

じゃがいも 青ねぎ 実えんどう

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて「おなかいっぱい」と感じやすくなり、食べすぎをふせぎます。

よくかむことであごの筋肉が動き、脳への血流が増えて、脳が活性化します。

よくかむことで食べ物飲み込みやすくなり、だ液や胃液が出て、食べ物の消化・吸収を助けます。

よくかむことで口の中でだ液が出て、だ液の効果でむし歯を予防します。