

2019年 6月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
		650 kcl	23.0 g	18.0 g
	中学	830 kcl	33.0 g	26.0 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
あ か	カレーライス コールスローサラダ 黒糖ビーゼ 牛乳	もずく丼 イナムドウチ ほうれん草の和え物 ネーブル 牛乳	麦ご飯 けんちん汁 豆腐ハンバーグ なすの味噌に ネーブル 牛乳	麦ご飯 冬瓜のみそしる オクラのかきあげ パパイヤの炒め煮 青うめゼリー 牛乳	鶏めし 白花豆コロッケ ひじきの磯に フルーツポンチ 牛乳
き	牛乳、とりこ、蒸し大豆、いんげんまめ だいず	牛乳、もずく、ぶたにく、かまぼこ、みそ こいくちしょうゆ、花かつお、チリメン	牛乳、とりこ、とうふ、花かつお、コサ ぶたにく、みそ	牛乳、マリ、とうふ、花かつお、だいず チリメン、ローソム、たまご、ペーコ、ゼリー	牛乳、とりこ、こいくちしょうゆ、ブタ いんげんまめ、脱脂粉乳、ひじき、まめ
み ど り	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米 じゃがいも、カレールウ、オリーブ油、三温糖	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米 三温糖、でんぶん、オリーブ油、ごま、ごま油	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米 でんぶん、三温糖、オリーブ油	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米 こむぎこ、オリーブ油	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、オリーブ油、バター マッシュポテト、グラニュー糖、パンコ
小 学 校	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、水 トマトケチャップ、キャベツ、りんご	コメ、たまねぎ、にんじん、コメ、にんにく オリーブ油、ごま、ごま油	オリーブ油、しめじ、ごぼう、こまつな、なす、コ だいこん、かぼちゃ、きくらげ、オリーブ	とうがんと、しめじ、水、オクラ、たまねぎ パパイヤ、にんじん、きくらげ、コメ	にんじん、ごぼう、ねぎ、オリーブ油、たまねぎ 水、コメ、みかん、パイナップル、もも、すいか
中 学 校	E 655 P 24.0 F 18.7	E 595 P 27.6 F 16.7	E 685 P 30.9 F 19.7	E 660 P 26.2 F 21.7	E 652 P 25.6 F 21.8
	E 812 P 29.1 F 21.8	E 730 P 33.8 F 19.2	E 848 P 38.0 F 23.3	E 816 P 31.6 F 25.9	E 807 P 31.0 F 25.8
こ ん だ て	10(月) ビビンバ 夏野菜のスープ フルーツヨーグルト 牛乳 前期残量調査6/10~6/14	11(火) 麦ご飯 ゴーヤチャンプル もずくあえ アーサ豆腐 ネーブル 牛乳	12(水) 紅芋ごはん ゆしとうふ グルクンの甘酢揚げ 切干大根炒め ネーブル 牛乳	13(木) 麦ご飯 マーボー豆腐 寒天サラダ ネーブル 牛乳	14(金) ひじきごはん ヘチマスープ さんまの甘酢かけ ごまあえ ネーブル 牛乳
あ か	牛乳、ぶたにく、こいくちしょうゆ、みそ たまご、卵黄(乾燥卵黄)、とりこ	牛乳、ポークソーセージ、とうふ、たまご こいくちしょうゆ、けずりぶし、もずく	牛乳、とうふ、花かつお、グルクンフィレ こいくちしょうゆ、ブタ、あぶらあげ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、わかめ こいくちしょうゆ、シイタケ、かんてん	牛乳、ブタ、ひじき、あぶらあげ、たまご こいくちしょうゆ、アーサ、花かつお
き	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、三温糖、ごま かたくりこ、グラニュー糖、ごま油	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米 三温糖、オリーブ油、こむぎこ	コメ、キャベツ、精白もちきび、紅芋、三温糖 でんぶん、こむぎこ、オリーブ油	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米 でんぶん、三温糖、ごま油、ごま	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、オリーブ油、三温糖 でんぶん、ごま、ごま油
み ど り	にんにく、オリーブ油、きくらげ、水、もやし にんじん、ホウレンソウ、オクラ、キャベツ	にがり、たまねぎ、にんじん、きゅうり トマト、レモン、コメ、ネーブル	ごまつな、えのき、オリーブ油、だいこん、コ きくらげ、にんじん、ネーブル	オリーブ油、きくらげ、たけのこ、にんじん、コ たまねぎ、とうがんと、オリーブ油、きゅうり	にんじん、ごぼう、にんにく、ねぎ、へちま オリーブ油、オリーブ油、ホウレンソウ、もやし
小 学 校	E 630 P 25.8 F 18.8	E 683 P 25.7 F 24.6	E 658 P 29.8 F 21.0	E 592 P 24.6 F 20.1	E 683 P 31.7 F 30.4
中 学 校	E 779 P 31.7 F 22.0	E 845 P 31.5 F 29.5	E 813 P 36.6 F 25.0	E 725 P 30.0 F 23.7	E 848 P 39.2 F 37.4
こ ん だ て	17(月) ドライカレー トマトと卵のスープ ひじきサラダ ヨーグルト 牛乳	18(火) 焼肉の手巻きご飯 スープ ゴーヤの梅和え すいか 牛乳	19(水) ゆかりごはん イナムドウチ ミーバイフライ フーイリチー シークアサーゼリー 牛乳	20(木) スパゲティジェノベーゼ クリームスープ ブロッコリーとツナのサラダ ネーブル 牛乳	21(金) チャーハン ワカメスープ アスパラサラダ ネーブル 牛乳
あ か	牛乳、ぶたにく、とりレバー、たまご こいくちしょうゆ、ポイルビーゼ	牛乳、ぎゅうにく、みそ、手巻きご とうふ、花かつお、ひじき、けずりぶし	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお みそ、ミーバイフライ、たまご、シイタケ	牛乳、ペーコ、とりこ、スキムミルク シイタケ	牛乳、ぶたにく、チリメン、たまご、シイタケ わかめ、とうふ、花かつお、アサリ
き	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米 グラニュー糖、デミグラスソース、ごま	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、ごま、三温糖 焼肉のたれ、ごま油、綿実油、マヨネーズ	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、ぶ、オリーブ油	スパゲティ、ジェノベーゼ、バター 無塩バター(給)、こむぎこ、ごま	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、オリーブ油 かたくりこ、グラニュー糖、異性化液糖
み ど り	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ ピーマン、えだまめ、トマトペースト、水	キャベツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし ホウレンソウ、しめじ、にがり、水	コメ、にんにく、だいこん、にんじん オリーブ油、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ	たまねぎ、コメ、にんにく、コーン、パ にんじん、ブロッコリー、トマト	オリーブ油、にんじん、たまねぎ、グリルベ ねぎ、ゆず、アスパラガス、トマト、コメ
小 学 校	E 665 P 24.3 F 20.2	E 555 P 25.5 F 18.7	E 676 P 30.8 F 20.5	E 617 P 24.1 F 21.2	E 580 P 28.4 F 21.3
中 学 校	E 821 P 29.6 F 24.3	E 678 P 31.2 F 21.9	E 833 P 37.9 F 24.3	E 761 P 29.5 F 25.1	E 706 P 34.8 F 25.2
こ ん だ て	24(月) ハヤシライス caたっぷりオムレツ パパイヤサラダ ネーブル 牛乳	25(火) しょうがやきどん ゆしとうふ アスパラのごまみそあえ ネーブル 牛乳	26(水) 揚げパン ミネストローネ マカロニサラダ ネーブル 牛乳	27(木) 野菜そば さばのカレー揚げ 海草サラダ バナナ 牛乳	28(金) アーサごはん オクラスープ いわしの梅煮 フルーツポンチ 牛乳
あ か	牛乳、ぎゅうにく、たまご、ローソム	牛乳、ブタ、こいくちしょうゆ、とうふ アーサ、花かつお、びんなが、だいず	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とりこ	牛乳、ブタ、かまぼこ、いとけずり、わかめ ゆかり、のり、オリーブ油、びんなが	牛乳、アーサ、さけ、チリメン、とうふ わかめ、たまご、花かつお、いわし、ナタ
き	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米 オリーブ油、こむぎこ、ラード、グラニュー糖	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、三温糖、ごま	こむぎこ、グラニュー糖、オリーブ油 ショートニング、じゃがいも、マカロニ	こむぎこ、オリーブ油、綿実油	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、オリーブ油 グラニュー糖、かたくりこ
み ど り	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ ピーマン、えだまめ、トマトペースト、水	たまねぎ、きくらげ、にんじん、こまつな いんげん、オリーブ油、アスパラガス、水	水、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト パセリ、にんにく、きゅうり、コメ、ミカ(缶)	水、キャベツ、にんじん、ねぎ、きくらげ トマト、グリーンボール、ブロッコリー	にんじん、たまねぎ、オクラ、しめじ、水 うめぼし、みかん、パイナップル、もも
小 学 校	E 663 P 26.3 F 23.8	E 556 P 28.9 F 13.0	E 599 P 20.7 F 22.8	E 631 P 30.4 F 23.2	E 638 P 32.6 F 22.5
中 学 校	E 819 P 32.1 F 28.8	E 677 P 35.6 F 14.3	E 742 P 24.9 F 27.4	E 777 P 37.2 F 27.8	E 787 P 39.9 F 27.1

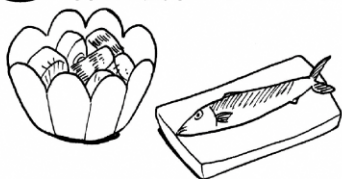
かむ習慣をつけましょう

よくかむ子どもは知能指数が高い
という調査結果もあります。

骨や歯を丈夫にしよう

～カルシウムの性質と働き、必要量について知ろう～

コツ1 かみごたえのある食品、
料理を食卓にのせましょう



1口30回を目標に、ごぼうやだいこん、にんじんな
どの根菜類、骨まで食べられる魚や、いかやたこなど、
かめばかむほど味の出る食品を利用しましょう。

コツ2 食事の時間を
ゆっくりとりましょう



忙しさのあまり「早く食べなさい」と言いたくなる
気持ちを抑えて、会話をしながら時間をかけて食
事をしましょう。心も豊かになります。

●カルシウムの性質

カルシウムの99%は骨や歯に蓄えられ、残りの1%が血液や筋肉などに存在して、さまざまな働きを
しています。血液や筋肉のカルシウムが不足すると、骨や歯に貯蔵されたカルシウムから補給されるよ
うになっています。

- 骨や歯を形成する
- 出血時に血液を固める
- 心臓や筋肉の働きを正常に保つ
- 細胞分裂を促進する
- 血液や体液を一定に保つ
- ホルモンやだ液、胃液の分泌を調節する
- 精神の安定をはかる



給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)