

6月給食予定献立表

平川小学校

令和2年

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1 月	他人丼	牛肉・卵・高野豆腐		にんじん・ねぎ	たまねぎ・ごぼう	ごはん		571
	たこときゅうりの酢の物	たこ		にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖		21.0
	日向夏ゼリー					ゼリー		15.0
	牛乳		牛乳					
毎年6月は食育月間です。食事と健康の関わりや、食品の生産消費の仕方や、食に関するさまざまな問題に気づき改善してほしいという願いから定められました。食について考えてみましょう。								
2 火	ごはん・昆布佃煮		昆布			ごはん		605
	帯広肉じゃが	豚肉		にんじん・枝豆	たまねぎ 	じゃがいも	油	25.3
	豆乳みそ汁	豆乳・豆腐・油揚げ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			18.5
	牛乳 <いもの日>		牛乳					
「いもの日」の給食です。北海道の学校給食で人気のメニューで、素揚げしたじゃがいもを甘辛く味付けをして煮ます。								
3 水	パン・レーズンクリーム					パン	レーズンクリーム	606
	焼きビーフン	豚肉・ちくわ		にんじん ピーマン	たまねぎ・たけのこ キャベツ・しいたけ	ビーフン	油	24.4
	豆腐の中華スープ	豆腐・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし			22.1
	牛乳		牛乳					
中華料理には、にんにく、しょうが、ねぎ、にらなどの香味野菜やごま油が使われています。あえものにごま油を加えるだけで中華風になります。								
4 木	シシリアンライス					ごはん		560
		豚肉		にんじん・パプリカ トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ コーン		マヨネーズ	20.0
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	ごま・ごま油	15.5
	牛乳		牛乳					
6月4日から「歯の衛生週間」です。今週は、カルシウムの多い食品や噛みごたえのある食品を給食に使っています。皿うどんもよくかんで食べてください。								
5 金	豆乳パン					豆乳パン		595
	魚のトマトソースかけ	たら		にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ 	片栗粉・砂糖	油	24.7
	白花豆のポタージュ	ベーコン・白花豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ 	小麦粉	バター	22.0
	牛乳 <豆の日>		牛乳					
「豆の日」の給食は、白花豆を使ったポタージュスープです。豆には、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれています。								
8 月	枝豆ゆかりごはん			枝豆 	ゆかり	ごはん		620
	とんちきれんこん	鶏肉・豚肉		パプリカ 	れんこん・レモン果汁	片栗粉	油	23.5
	やかましいみそ汁	豆腐・みそ	わかめ・煮干し	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		19.4
	牛乳		牛乳					
6月に入り、入梅を迎えます。気温・湿度とも高いこの季節は、食欲もなくなりがちですが、しっかり食べてほしいと思います。ゆかりごはんに、ゆでた枝豆をちらすと、色鮮やかに食欲をそそります。								
9 火	ごはん					ごはん		634
	きんぴら・肉団子の含め煮	牛肉・平天・肉団子		にんじん いんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま	22.6
	鶏汁	鶏肉		にんじん	だいこん・キャベツ 白ねぎ	さつまいも		18.3
	牛乳		牛乳					
今週は、「歯の衛生週間」ということで、かみごたえのある料理も入れています。きんぴらに入っているごぼうは繊維も多くしっかりかむ食品です。								
10 水	焼きおにぎり					焼きおにぎり		592
	肉うどん	牛肉・油揚げ かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	うどん		18.9
	かみかみあえ	するめ		にんじん	キャベツ きゅうり 切りほし大根			14.0
	牛乳		牛乳					
6月は、「食中毒に気をつけましょう」と言われています。食事の前後の手洗いをいつもに増していいにしてほしいです。								
11 木	鶏ごぼうめし					鶏ごぼうめし		615
	のいのいちくわ・即席漬け	ちくわ	青のり・塩昆布		きゅうり・ゆず果汁			20.6
	かきたま汁	卵・かまぼこ・豆腐		にんじん・小松菜	たまねぎ・えのき	片栗粉		12.1
	牛乳		牛乳					
卵はたんぱく質の王様と言われています。タンパク質を作るアミノ酸がバランス良く入っていて、体への吸収もいいそうです。								
12 金	丸パン					パン		644
	白身フライ・添え野菜・タルタルソース	すずき	チーズ		キャベツ・パセリ		油 タルタルソー ス	23.7
	豆コーンスープ	ベーコン	豆乳	枝豆・にんじん	たまねぎ・コーン・しめじ			26.6
	牛乳		牛乳					
白身魚フライは、山口市の水産港湾課のお世話で給食に使うことができました。ミネストローネは、トマトをふんだんに使った具だくさんのスープです。								

日	献立名	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
---	-----	------------	------------	------------	----------------------------

曜日	メニュー	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	総質 g
15 月	夏野菜カレー	鶏肉		にんじん かぼちゃ・ピーマン	たまねぎ・なす	ごはん		611
	海藻サラダ	ツナ	海草		きゅうり・キャベツ コーン		油	20.1
	福神漬け				福神づけ			18.6
	牛乳		牛乳					
旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。夏野菜には、暑い気候の中で体を冷やしてくれる効果があります。								
16 火	ソースかつ丼					ごはん		614
	(ごはん・ソースかつ・キャベツ)	鶏肉			キャベツ・きゅうり	小麦粉・パン粉	油	25.4
	夏野菜のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ煮干し		にんじん かぼちゃ	たまねぎ・ズッキーニ			15.2
	牛乳		牛乳					
チキンカツに、トンカツソース・中濃ソース・砂糖・酒・みりんなどで味付けしたソースをかけて、ゆでたキャベツと一緒にごはんのにせて食べます。								
17 水	パン 夏みかんジャム					パン 夏みかんジャム		651
	なすとひき肉のスパゲティ	合びきミンチ		トマト・パセリ にんじん	なす・たまねぎ	スパゲティ		26.1
	枝豆とトマトのサラダ	ツナ		トマト・枝豆	もやし・きゅうり・コーン			18.2
	牛乳		牛乳					
夏みかんの花は、山口県の県花です。夏みかんの産地としては、萩が有名で、今日の夏みかんジャムは萩のものを使って作られました。								
18 木	中華丼	豚肉・うすら卵 えび・かまぼこ		にんじん ちんげん菜	たまねぎ・キャベツ たけのこ	ごはん		632
	揚げ餃子	餃子					油	24.2
	絆三糸	チキンハム		にんじん	きゅうり・もやし	はるさめ	ごま油	20.1
	牛乳		牛乳					
中華丼にはたくさんの材料がバランス良く入っていて、おいしく栄養満点の料理です。								
19 金	アップルパン					アップルパン		614
	こんにやくチャプチェ	牛肉		にんじん・パプリカ にら	たまねぎ・こんにやく	はるさめ	ごま油・ごま	20.7
	麦のスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・コーン	押し麦		19.7
	黄桃・牛乳		牛乳		黄桃			
チャプチェは韓国料理で、じゃがいもで作った春雨と肉を炒めた料理です。今日は緑豆春雨と糸こんにやくを使っています。								
22 月	ごはん					ごはん		643
	カラフルチンジャオロースー	牛肉		パプリカ・ピーマン にんじん	たけのこ	じゃがいも		28.0
	ワンタンスープ	肉ワンタン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ もやし			18.2
	杏仁プリン・牛乳		牛乳			杏仁プリン		
ピーマンのおいしい季節です。中華料理にもよく使います。赤・黄のパプリカと緑のピーマンでカラフルな青椒肉絲(チンジャオロースー)になり、食欲も増します。								
23 火	ごはん <まごわやさしい>					ごはん		646
	キスフライ・わかびーあえ	キス	しそわかめ	ピーマン	もやし		ごま	29.1
	豆腐のカレーとぼろ煮	鶏肉・豆腐 高野豆腐・ちくわ		絹さや	たまねぎ・キャベツ しいたけ			22.5
	牛乳		牛乳					
豆腐は「畑のお肉」と言われる大豆から作られるので、栄養たっぷりです。入り豆腐のような豆腐が主役の料理にはたくさん使います。今日の給食では、約80丁の豆腐を使っています。								
24 水	パン					パン		673
	チキン南蛮・添え野菜・マヨネーズ	鶏肉		パセリ	キャベツ	小麦粉	マヨネーズ	27.6
	ミネストローネ	豚肉・手亡豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも		25.8
	牛乳		牛乳					
ミネストローネは、トマトをふんだんに使った具たくさんスープです。								
25 木	ごはん・韓国のり		のり			ごはん		593
	ピリ辛煮	豚肉		にんじん・にら	たまねぎ・こんにやく キムチ	じゃがいも		20.2
	ごま酢あえ	ささみ		にんじん	きゅうり・もやし キャベツ			13.1
	牛乳		牛乳					
ピリ辛煮にはキムチが入っています。キムチは韓国の漬け物で、韓国では毎食のように食べるそうです。								
26 金	ナン					ナン		630
	カレーミート	鶏肉・大豆	バター	にんじん・パセリ トマト	たまねぎ	小麦粉		25.8
	野菜スープ	ベーコン			たまねぎ・キャベツ コーン			24.1
	アセロラゼリー・牛乳		牛乳			アセロラゼリー		
ナンはインドの一部の地方では主食として食べられます。薄くのばした生地を釜で焼きあげ、カレーと一緒に食べます。								
29 月	タコスライス	豚ミンチ	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ	ごはん		625
	もずくスープ	鶏肉・豆腐	もずく	にんじん・小松菜	たまねぎ			23.1
	ペビーパイン				パインアップル			17.7
	牛乳		牛乳					
「タコスライス」は沖縄県が発祥の地です。沖縄はもずくもたくさんとれるので、今日はスープにしました。								
30 火	ごはん・のり佃煮		のり佃煮			ごはん		606
	ごいわし梅の香揚げ・土佐あえ	いわし・削り節		にんじん	キャベツ・きゅうり			23.4
	みそ汁	豆腐・油揚げ		ねぎ・にんじん	たまねぎ・しめじ			18.3
	牛乳		牛乳					
土佐和えは、甘酢にかつお節を入れてだしのきいたおいしい酢の物です。								