



令和5年 6月分 献立表 (22回)



Aブロック (水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類							栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<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・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂				
1 木	ごはん はっごうにゅう いなだのみそマヨネーズやき きりぼしだいごんのにももの せんべいじる	いなだ みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	はっごうにゅう	にんじん にんじん	きりぼしだいごん えだまめ ごぼう だいごん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さとう こむぎこ さといも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ みりん しお わふうだし こしょう	小 692 中 864	2.1 2.5	
2 金	ごはん 牛乳 にらまんじゅう (1.2.2.2) マーボー豆腐 もやしのちゅうかスープ	とりにく ふたにく ふたにく だいず とうふ なると	牛乳	にら にら にんじん にんじん こまつな	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん さとう もちこ でんぷん でんぷん	とんし ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ マーボー豆腐のもと ちゅうかだし しょうゆ こしょう	小 709 中 842	2.3 2.6	
5 月	ごまみそとうにゅううどん (ソフトめん ごまみそとうにゅうじる) 牛乳 あおのりポテト たいごんサラダ (ちゅうかドレッシング)	とりにく みそ とうにゅう だいず あおのり にんじん	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ にんにく たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん じゃがいも でんぷん	あぶら ごま ラー油 ねりごま	トウバンジャン コチュジャン ごまみそラーメンスープ ちゅうかだし	小 639 中 818	2.8 3.4		
★ にゅうばいこんだて ★											
6 火	ごはん 牛乳 いわしのうめに キムタクいため かぼちゃのみそじる	いわし ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	キムチ たくあん ねぎ だいごん たまねぎ	ごはん さとう でんぷん みずあめ さとう こんにゃく	しょうゆ うめず しょうゆ さけ ちゅうかだし かつおぶし	小 675 中 815	2.2 2.5		
7 水	ナン 牛乳 ハッシュポテト キャベツとコーンのサラダ (コーンクリーミードレッシング) なつやすみのキーマカレー	とりにく だいず	牛乳	にんじん にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ なす	ナン じゃがいも しょうゆ	あぶら ドレッシング あぶら こしょう ガラムマサラ ウスターソース ケチャップ カレールー	小 657 中 768	2.9 3.5		
8 木	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ツナときのこのペンネ とうふとえびボールのスープ	とりにく まくろあぶらづけ とうふ えび すけとうだら	牛乳	ピーマン にんじん にら	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ エリンギ にんにく にんにく セロリ はくさい たまねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ マカロニ でんぷん さとう	とんし パター あぶら あぶら とんし	ブラウンルー デミグラスソース トマトピューレ ウスターソース ようふうだし しょうゆ しょうゆ しろワイン しお こしょう ようふうだし こしょう がらスープ しお しょうゆ	小 658 中 825	2.3 2.8	
★ 6月4日～10日は、はとくちのけんこうしゅうかんです ★ ～ よくかんでたべましょう ～											
9 金	ごはん 牛乳 たこメンチカツ (ソース) ふたにくとごぼうのしぐれに くきわかめスープ	すけとうだら たこ ふたにく とりにく なると とうふ くきわかめ	牛乳	キャベツ しょうが ごぼう えのきたけ たまねぎ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう パンこ こんにゃく さとう	あぶら あぶら	ソース さけ しょうゆ みりん わふうだし さけ ちゅうかだし しお しょうゆ	小 652 中 791	2.1 2.5		
12 月	ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんじる) 牛乳 パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) ドーナッツ	ふたにく なると とりにく たまご	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん こまつな きゅうり とうもろこし	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが	ソフトめん さとう こむぎこ さとう でんぷん	とんこつラーメンスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース ドレッシング あぶら	小 634 中 797	2.7 3.2		
13 火	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー) 牛乳 かまぼこフライ (2) フルーツはちみつレモンゼリーあえ	ふたにく いとよりたい とびうお	なまクリーム 牛乳	にんじん マッシュルーム えだまめ	たまねぎ エリンギ にんにく マッシュルーム	ごはん じゃがいも でんぷん パンこ こむぎこ さとう はちみつ	あかワイン ピーフシチュールウ ブラウンルー ソース あぶら	小 770 中 929	2.9 3.3		
14 水	ホットドッグ (きれいりコッパン ウィナーカレーソース) 牛乳 ポテトのチーズに ビーフンスープ	ウィンナー ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ もやし ねぎ きくらげ ほししいたけ	きれいりコッパン さとう じゃがいも ピーマン	ケチャップ トマトピューレ カレー ウスターソース ようふうだし こしょう ようふうだし がらスープ ちゅうかだし しょうゆ オイスターソース こしょう しお	小 639 中 791	2.9 3.6		
15 木	ごはん 牛乳 やさしいコロケ (ソース) プルコギ やさしいみそじる	ふたにく ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん にら あかピーマン にんじん	グリーンピース たまねぎ にんにく たまねぎ たけのこ エリンギ きピーマン だいごん はくさい ごぼう ねぎ しめじ	ごはん じゃがいも パんこ こむぎこ ごまあぶら ごま	ソース さけ プルコギのたれ しょうゆ かつおぶし	小 669 中 814	2.0 2.4		
16 金	ごはん 牛乳 いかのねぎしおやき ホイコーロー すいぎょうぎスープ	いか ふたにく みそ ふたにく とりにく なると	牛乳	ねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが キャベツ しょうが もやし えのきたけ ねぎ きくらげ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら	しおだれ さけ デンメンジャン しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン こしょう しょうゆ しお さけ ちゅうかだし	小 641 中 792	2.6 3.0			
★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です! ～											
19 月	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる) 牛乳 れんこんサラダ (ソイドレッシング) だいがくかぼちゃ	ふたにく あぶらあげ とりにく なると	牛乳	にんじん こまつな にんじん かぼちゃ	だいごん しめじ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう でんぷん さとう	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ しょうゆ みりん こしょう しょうゆ オイスターソース しお	小 639 中 818	2.2 2.7		
20 火	ガパオライス (むぎごはん ガパオライスのく) 牛乳 もやしといんげんのサラダ (ごまドレッシング) にらたまじる	ふたにく だいず たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン パセリ さやいんげん にんじん にら にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし ほししいたけ たまねぎ	ごはん むぎ さとう でんぷん	こしょう しょうゆ オイスターソース しお しお しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	小 657 中 780	2.2 2.7		
21 水	こめパン 牛乳 ふたにくのパーベキューソース かぼちゃのシチュー カットメロン	ふたにく とりにく	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ パセリ	しょうが にんにく りんご レモン たまねぎ マッシュルーム しめじ メロン	さとう でんぷん バター	さけ しお ケチャップ ウスターソース しろワイン しお ようふうだし こしょう シチュールウ	小 625 中 782	2.4 3.0		

◆ 6月30日(金)に5月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆

茨城をたべようWeek

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<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・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
22	★ げんえんこんだて ★ ~ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ~	減塩								
木	ごはん 牛乳 タンダーチキン ごもくきんびら なすのみぞしる	とりにく さつまあげ あからあげ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ なす ねぎ だいこん	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら ごま	しょうゆ ケチャップ ガラムマサラ パプリカパウダー しょうゆ みりん わふうだし かつおだし	小 672 中 829	1.9 2.2
23	ごはん 牛乳 さばのピリッとジャン とりにくとズッキーニのしおこうしいため けんちんじる	さば とりにく あからあげ とうふ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが にんにく ズッキーニ キャベツ しめじ にんにく ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう でんぷん さとも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	さけ す しょうゆ トウバンジャン しおこうし さけ しお こうしょう しょうゆ しお みりん わふうだし	小 730 中 904	2.1 2.5
26	ふたキムチうどん (ソフトめん ふたキムチじる) 牛乳 たこやき(2.2.2.3) ブロッコリーのごまあえ やきプリンタルト	ふたにく みそ たこ たまご たまご	牛乳	にんじん いら ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ キムチ ねぎ キャベツ ねぎ しょうが とうもろこし	ソフトめん ごもぎこ でんぷん ごもぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	さけ みりん ちゅうかだし しょうゆ ごまあえのもと	小 688 中 870	2.7 3.3
27	ごはん 牛乳 さんぞくやき だいこんとみずなのサラダ (あおじそドレッシング) ごまつなとうふのスープ	とりにく だいず とうふ ベーコン たまご	牛乳	みずな みずな	しょうが にんにく だいこん たまねぎ	ごはん でんぷん はちみつ でんぷん	あぶら	しょうゆ こしょう さけ ドレッシング しお しょうゆ こしょう ちゅうかだし	小 695 中 856	2.0 2.4
28	コッペパン (キャラメルクリーム) 牛乳 チキンナゲット (2.2.2.3) チリコンカン ABC スープ	とりにく だいず ふたにく ひよこめめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ ウインナー	牛乳	にんじん トマト にんじん	しょうが たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	ごはん パンこ ごもぎこ じゃがいも さとう	とんし あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ さけ ようふうだし あかワイン チリソース チリパウダー ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう ようふうだし ローレル しお こしょう	小 668 中 841	2.3 3.0
29	★ きょうどりょうり (北海道) ★	ふたにく 牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ メロン	ごはん さとう しらたき でんぷん さとう じゃがいも ごまあぶら	あぶら	さけ しょうゆ みりん あさづけのもと	小 715 中 869	1.9 2.1
30	ごはん 牛乳 やきぎょうざ (1.2.2.2) マーボーなす ちゅうかコーンスープ	とりにく ふたにく ふたにく だいず たまご	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ とうもろこし きくらげ	ごはん ごもぎこ でんぷん さとう でんぷん でんぷん	とん あぶら ごまあぶら ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ マーボーとうふのもと ちゅうかだし さけ しお こしょう	小 673 中 810	2.2 2.5
今月のたんぱく質平均 (g)								小 24.3 中 28.8		
脂質平均 (g)								小 22.2 中 25.2		

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、みそ、かぼちゃ、キャベツ、はくさい、なす、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ねぎ、ピーマン、てきメロン (太字で表記しています)
 茨城県産食材：きゅうり、みずな、セロリ、チンゲンサイ、にら、もやし、れんこん、マッシュルーム、ふたにく、とりにく、こんにゃく、メロン

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)、使用食品の全てを記載していません。

毎月19日は食育の日です
 エネルギーと食塩量は、小→小学校中学年(3・4年生)、中→中学生の量になります。

6月 給食だより

よくかんで食べよう!

6/4~6/10
歯と口の健康週間

かむ習慣をつけるには?

★一口30回を意識し、よく味わって食べる
 ★食べ物を水分で流し込まない
 ★かみこたえのある食べ物を取り入れる

歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつは決まった時間に食べる
 ★食べた後はしっかり歯をみがく
 ★カルシウムを意識してとる
 カルシウムが多くとれる食べ物

6月は食育月間です!

毎年6月は国が定める「食育月間」です。生きていく上で、「食べること」はとても大切です。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。また、毎月19日は「食育の日」です。この機会に、「食べること」について考えてみませんか?

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

知育
生きる力
徳育 体育 食育

にほんかくち 日本各地の郷土料理

いももち

ほっかいどう 北海道

「いももち」は、北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、手軽につくれる郷土料理として知られています。まだ稲作の生産技術が発達していない時代にもちを作るとき、もち米の代わりに豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことがはじまりといわれています。作り方は簡単で、蒸したじゃがいもをつぶして、丸く整え、焦げ目が付くまで焼きます。バターをのせたり、甘辛く味付けしたごまダレにつけたり、チーズを中に入れて焼いたり、いろいろな味付けで食べられています。また、揚げたり、汁物にいれたりなど、調理法にもさまざまなアレンジがあります。手軽に作れるおやつや軽食として、ご家庭でも、いももちを作ってみませんか?