



令和5年 6月分 献立表 (22回)



Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

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) 牛乳 あおのりポテト たいこんサラダ (ちゅうかドレッシング)	とりにく みそ とうにゅう だいず	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ にんじん	にんにく たまねぎ もやし ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	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 あぶら ドレッシング	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 しお	小 639 中 818	2.8 3.4
2 金	★ 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 ～									
5 月	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 くきわかめのスープ	すけとうたら たこ ふたにく とりにく なたとうふ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	キャベツ しょうが ごぼう えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう さとう ごまぎこ さといも	あぶら 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
6 火	ごはん 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) なつやさいのキーマカレー	いなだ みそ さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にんじん	きりぼしだいこん えだまめ ごぼう だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さとう ごまぎこ さといも	あぶら あぶら 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
7 水	★ にゅうばいこんだて ★	いなし 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	たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ	ごはん さとう でんぷん あずあめ さとう こんにゃく	あぶら あぶら	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
8 木	ごはん 牛乳 ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんじる) 牛乳 ハンパンジーサラダ (ハンパンジードレッシング) ドーナッツ	ふたにく なた とりにく たまご	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん こまつな にんじん	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	ごはん さとう ソフトめん さとう	あぶら あぶら あぶら	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	小 634 中 797	2.7 3.2
9 金	ごはん 牛乳 にらまんじゅう (1.2.2.2) マーボーどうふ 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 なた	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	あぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ マーボーどうふのもと ちゅうかだし しょうゆ こしょう	小 709 中 842	2.3 2.6
12 月	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 すけとうたら	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	あぶら あぶら あぶら とんし	ブラウンルウ 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
13 火	ホットドッグ (きれめりコッパン ウィナーカレーソース) 牛乳 ポテトのチーズに ピーフンスープ	ウィナー 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	ごはん きれめりコッパン さとう	あぶら あぶら	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ようふうだし カレーこ	小 639 中 791	2.9 3.6
14 水	ハヤシライス (ごはん ハヤシチュー) 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 にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく マッシュルーム えだまめ みかん パインアップル もも レモン	ごはん じゃがいも でんぷん パンこ こまぎこ さとう はちみつ	あぶら あぶら	あかワイン ピーフシチュールウ ブラウンルウ ソース	小 770 中 929	2.9 3.3
15 木	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 牛乳	にんじん にら 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 ごまぎこ でんぷん ごまぎこ さとう	ごまあぶら あぶら マーガリン	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
16 金	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け けんちんじる	さば とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳 魚	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 さといも 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
19 月	★ 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! ～ & ★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です! ～	とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	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 ごまぎこ さとう じゃがいも こめパン	あぶら あぶら あぶら	しお カレーこ ケチャップ ガラマサラ パプリカパウダー しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし	小 672 中 830	1.9 2.2
20 火	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 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	ごはん さとう でんぷん	あぶら 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
21 水	ガパオライス (むぎごはん ガパオライスのく) 牛乳 もやしとインゲンのサラダ (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	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 さとう むぎ	あぶら	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 781	2.2 2.7

◆ 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 ◆

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木	にくうどん (ソフトめん にくうどんじり) 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	牛乳	にんじん こまつな	だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん	あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおだし こんぶ	小 639 中 818	2.2 2.7
23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	ふたにく みそ ふたにく とりになと	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	しおだれ さけ デンメシジャン しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン	小 641 中 792	2.6 3.0
26月	ごはん 牛乳 やさしいコロケ (ソース) ブルコギ やさしいのみそしる	ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん たら あかピーマン	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	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ソース さけ ブルコギのたれ しょうゆ かつおだし	小 669 中 814	2.0 2.4
27火	コッパン (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 だいち ふたにく ひよこまめ あかえんどうまめ あかいんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	パンこ こむぎこ	とんし あぶら	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	小 668 中 841	2.3 3.0
28水	ごはん 牛乳 さんぞくやき たいこんとみずなのサラダ (あおじそドレッシング) こまつなととうふのスープ	とりにく だいち	牛乳	ひじき くわがめ こんぶ	みずな こまつな にんじん	ごぼう	あぶら	しょうゆ こしょう さけ ドレッシング	小 695 中 856	2.0 2.4
29木	ごはん 牛乳 やきぎょうぎ (1.2.2.2) マーボーなす ちゅうがコーンスープ	とりにく ふたにく ふたにく だいち たまご	牛乳	にら にら 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	こむぎこ でんぷん	とん あら ごまあら	トウバンジャン しょうゆ マーボーととうふのもと ちゅうがだし さけ しお こしょう	小 673 中 810	2.2 2.5
30金	★ きょうどりょうり (北海道) ★ ふたどん (ごはん ぶたどんのく) 牛乳 チーズいりもち メロンのぞくせきづけ	ふたにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん さとう しらたき	あぶら	さけ しょうゆ みりん	小 712 中 869	1.9 2.1
								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	

茨城産食材: 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

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

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

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

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。



日本各地の郷土料理

いももち

「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?