



# 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じる) 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	キャベツ しょうが ごぼう えのきたけ にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ	ごはん さとう 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
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 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	ごはん さとう ナン	あぶら ドレッシング 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 657 中 768	2.9 3.5
7 水	★ にゅうばいこんだて ★									
8 木	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 にんじん こまつな	キムチ たくあん ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが	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
9 金	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	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう ごむぎこ さとう でんぷん	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 634 中 797	2.7 3.2
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	にら にら にんじん にんじん こまつな	たまねぎ 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 さとう パンこ	あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しるワイン 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 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 きれめいりコッパン 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	バター あぶら	あかワイン ピーフシチュールウ ブラウナルウ 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	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 ごむぎこ でんぷん ごむぎこ さとう	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	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 さとういも こんにゃく	あぶら 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! ～									
20 火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ごもくきんぴら なすのみそじる	とりにく さつまあげ あぶらあげ 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 ごむぎこ さとう じゃがいも	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
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 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 とりにく 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 さとう ごむぎ	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 にんじん かぼちゃ	だいこん 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	あぶら ドレッシング あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん かつおだし こんぶ しょうゆ みりん	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	いか ふたにく みそ ふたにく とりになと	にんじん ピーマン にんじん にら	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	しおだれ さけ ごまあぶら とんし ごまあぶら	しおだれ さけ デンメーション 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	
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	牛乳 ふたにく とうふ みそ	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 だいこん はくさい ごぼう ねぎ しめじ	ごはん 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	牛乳 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 ウインナー	にんじん トマト にんじん	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	コッパン キャメルクリーム パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	とんし あぶら 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	ようふうだし ローレル しお 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 とうふ ベーコン たまご	ひじき くわがめ こんぶ こまつな にんじん	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	
29	木	ごはん 牛乳 やきぎょうぎ (1.2.2.2) マーボーなす ちゅうかコーンスープ	とりにく ふたにく ふたにく だいち たまご	にら にら 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 こむぎこ でんぷん さとう でんぷん でんぷん	とん あら ごまあら 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	
30	金	★ きょうどりょうり (北海道) ★ ふたどん (ごはん ふたどんのく) 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 チーズ	にんじん 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 あぶら	さけ しょうゆ みりん あさづけのもと	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		

◎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)等、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

### 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。また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?