



令和6年 6月分 献立表 (20回)



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

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主 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	エネギ (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> 種類類・油脂			
3月	ごはん 牛乳 さばのみそに ひじきのいために ふたにくのみぞれじる	さば みそ たいす さつまあげ ふたにく なまあげ	牛乳		だいごん はくさい えのきたけ	さとう ごんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし さけ かつおだし しょうゆ みりん しお	小 689 中 881	2.3 2.8
4火	★ よくかんでたべよう!かみかみこんだて ★ ~ 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です! ~									
	きれめりいコッペパン やきそば 牛乳 ハムステーキ こんにやくサラダ (イタリアンドレッシング)	ふたにく さつまあげ ハム	にぼし 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ	もやし きゅうり とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ えだまめ	ごんにやく ドレッシング	あぶら	やきそばソース ウスターソース こしょう わふうだし	小 629 中 787	2.9 3.6
5水	カレーライス (もぎごはん、なつやさいカレー) 牛乳 いかリングフライ (2) フルーツポンチ	とりにく いか とうにゅう	牛乳 牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	もやし きゅうり とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ えだまめ	ごんにやく ごはん むぎ	あぶら	カレーこ カレールウ	小 718 中 879	2.2 2.5
6木	しょうゆラーメン (ちゅうがめん、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 ちゅうがからげのサラダ (ちゅうがドレッシング) カスタードももまんじゅう	ふたにく なると くらげ たまご	牛乳	ごまつな にんじん	にんにく しょうが もやし メンマ ねぎ とうもろこし さくらげ きゅうり はくさい	ちゅうがめん でんぶん ごま あぶら ドレッシング ごまあら ごま	あぶら ごまあら	こしょう さけ がらスープ しょうゆ ラーメンスープ す しょうゆ しお	小 600 中 754	3.0 3.5
7金	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう てきかメロンのナムル (しおちゅうがドレッシング) たまねぎのみぞしる	とりにく あぶらあげ みそ わかめ	牛乳	ごまつな にんじん にんじん	ごぼう えだまめ しょうが もやし メロン えのきたけ たまねぎ ねぎ	ごはん ごぼう	あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおだし	小 682 中 843	2.1 2.5
10月	★ にゅうばいこんだて ★									
	ごはん 牛乳 いわしのうめ しんじゃがいものそばろに くきわかめのスープ くらパン	いわし とりにく だいす なると とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ たまねぎ たけのこ もやし	ごはん さとう みずあめ いしがも さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ うめず さけ しょうゆ みりん わふうだし さけ ちゅうがだし しお しょうゆ	小 644 中 803	2.1 2.5
11火	コーヒーにゅういんりょう とうふナゲット (2.2.2.3) ツナときのこのペンネソテー BLTスープ	とうふ いとりたい とうにゅう まくろあぶらつけ ベーコン たまご	牛乳	にんじん ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく エリンギ マッシュルーム たまねぎ レタス	ごはん さとう ごまぎこ でんぶん マカロニ	あぶら	しょうゆ しお ようふうだし しろワイン こしょう ようふうだし しお	小 638 中 799	2.8 3.5
12水	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうソース かぼちゃえだまめのサラダ (わふうクリームドレッシング) ピリからみぞしる	とりにく ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ だいごん たまねぎ もやし なす	ごはん さとう ごまぎこ パテ あぶら とんし	あぶら	しょうゆ さけ す わふうだし しお みとうがらし	小 701 中 885	2.1 2.6
13木	けんちんうどん (ソフトめん、みそけんちんじる) 牛乳 しろみぎかなのうめソースかけ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) とうにゅうプリンタルト	とりにく あぶらあげ みそ たら とうにゅう	牛乳	にんじん しそ にんじん	うめ ごぼう きゅうり とうもろこし	ごんにやく ソフトめん さといも	あぶら	さけ しょうゆ わふうだし しょうゆ さけ す しお	小 706 中 877	3.0 3.7
14金	キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんのく) 牛乳 やきぎょうざ (1.2.2.2) ワンタンスープ	ふたにく とりにく ふたにく とりにく なると	牛乳	にんじん にら にんじん にら	にんにく キムチ たくあん ねぎ はくさい キャベツ たまねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし	ごはん さとう ごまぎこ でんぶん ごまぎこ	あぶら ごまあら	さけ しょうゆ ちゅうがだし こしょう しょうゆ ちゅうがだし しお	小 635 中 767	2.6 3.0
17月	ローズポークどん (ごはん、ローズポークどんのく) 牛乳 あつやきたまご きゅうりのぞくせきつけ ヨーグルト	ふたにく たまご とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 YOGURT	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	ごはん ごんにやく さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん あさづけのもと	小 734 中 878	2.3 2.6
18火	ごめパン 牛乳 とりにくのバジルオイルやき ジャーマンポテト かぼちゃのポタージュ	とりにく とりにく ベーコン 牛乳	牛乳	にんじん パセリ にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ たまねぎ マッシュルーム	ごめパン じゃがいも	あぶら あぶら バター	しお こしょう ようふうだし しお ポタージュのもと ようふうだし しお こしょう	小 624 中 783	2.6 3.2
19水	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~ ★ げんえんこんだて ★									
	ごはん 牛乳 いなだのかりんあげ ごまつなのりあえ (わふうドレッシング) とんじる	いなだ ふたにく みそ	牛乳	にんじん ごまつな にんじん にんじん	キャベツ もやし だいごん ごぼう ねぎ はくさい	ごはん さとう でんぶん あぶら ごま ごま	あぶら	しょうゆ みりん さけ さけ わふうだし	小 664 中 827	1.7 2.0
20木	どりあうどん (ソフトめん、とりあおしる) 牛乳 スパイシーポテトピーンズ なつやさいのブルコギ	とりにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん にら	しょうが たまねぎ はくさい もやし しめじ にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ	ソフトめん じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあら	こしょう がらスープ しお ラーメンスープ	小 641 中 818	3.0 3.7
21金	いばらきガバオライス (ごはん、ガバオライスのく) 牛乳 ウイナーとキャベツのスープ カットメロン	とりにく だいす ウイナー とうふ	牛乳	にんじん ピーマン パセリ あかピーマン にんじん ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ わんこん たまねぎ キャベツ しめじ しょうが メロン	ごはん さとう	あぶら	こしょう しょうゆ オイスターソース しお がらスープ さけ しょうゆ しお こしょう	小 607 中 750	1.9 2.3

◆ 7月1日(月)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			
24月	ごはん(かんこくのみ) 牛乳 にくシューマイ(2.2.2.3) はるさめサラダ(たまねぎドレッシング) ごまみそスープ	のり 牛乳		たまねぎ きゅうり もやし しょうが だいこん えのきたけ ねぎ		ごはん ごまあぶら	しお	小 593 中 756	2.0 2.4	
25火	ナン 牛乳 キーマカレー とうもろこし シーザーサラダ (シーザードレッシング)	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しょうが なす		ナン じゃがいも	あぶら	小 628 中 802	2.7 3.5	
26水	ごはん はっこうにゅう はるまき マーボーどうふ もやしのちゅうかスープ		はっこうにゅう	ブルーベリー たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たまねぎ もやし えのきたけ ほししいたけ		ごはん ごまごこ でんぷん あぶら でんぷん	あぶら あぶら	小 673 中 804	2.4 2.7	
27木	★ きょうどりょうり (福島県) ★ ごもくうどん (ソフトめん ごもくじる) 牛乳 みそかんぷら フルーツはくとうゼリーあえ	とりにく なた あぶらあげ 牛乳	にんじん ごまつな	だいこん ほししいたけ ねぎ		ソフトめん じゃがいも でんぷん さとう さとう	あぶら あぶら	小 667 中 849	2.9 3.5	
28金	ごはん 牛乳 ふたにくのくわやき ごもくきんぴら もずくスープ	牛乳		ねぎ にんにく ごぼう たまねぎ		ごはん さとう ごんにやく さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	小 668 中 826	2.2 2.6	
高森塾								小 27.9 中 33.9		

今月のたんぱく質平均(g) 小 27.9 中 33.9
脂質平均(g) 小 21.5 中 24.6

今月の常総市産食材: 菜, じゃがいも, 金ごま, 小松菜, さやいんげん, かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, スズキニ, 大根, たまねぎ, トマト, なす, にんじん, 白菜, てきかメロン, ビーマン (太字で表記しています)

茨城県産食材: チンゲン菜, とうもろこし, にら, ねぎ, もやし, れんこん, しめじ, マッシュルーム, 豚肉, 鶏肉, 大豆, きくらげ, いなだ, こんにやく, 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)等、使用食品の全てを記載しておりません。

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

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康と食べることは、とても密接な関係があります。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。元気な毎日を送るために、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------

よくかんで食べるために取り組んでみましょう!

急がずに、落ち着いて食べる	口の中の食べ物が残っているときに飲み物で流し込まない	どんな食べ物が入っている、どんな味がするか、意識しながら食べる
食べ物を飲み込もうと思ったときから、さらに10回かむようにする	かみごたえのある食べ物を、意識して食べるようにする	

安全においしく給食を食べるために

食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまおうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。	食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。
食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。	食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

食べるときに注意が必要な食品

- 球形のもの・つるつるしたもの (ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子)
- 粘着性が高いもの・だ液を吸うもの (もち、きつね)

食育月間

毎年6月は食育月間で、毎月19日は食育の日です。生涯にわたって、健康で生き生きと暮らすために、子どもころから食に関する知識を身につけて、栄養バランスを心がけた食生活を実践することが大切です。また、持続可能な社会・環境の実現のために、地産地消や食べ残しをなくすなど環境に優しい食生活にも取り組んでみましょう。

にほんかくち 日本各地の郷土料理

みそかんぷら

福島県

福島県は東北地方の最南端にあり、茨城県の北側に面しています。全国で3番目の広さで、山・海・河川・湖と多くの自然に囲まれており、作物の生産や漁業も盛んにおこなわれています。特に果物の生産が多いことから「くだもの王国」とも言われています。

福島県の一部地域では、じゃがいものことを「かんぷら」と呼び、主食として食べる文化が根づいています。このかんぷらを皮のまま味噌や砂糖、みりんなどと炒めて作るものが、「みそかんぷら」です。ももとはじゃがいもを収穫したときにでる、出荷することができない「小さなも」を家庭で食べるためのアイデア料理として考案されました。

甘い味噌の味付けはおやつにもぴったりで、大人から子どもまで楽しめる一品となっています。