



令和6年 6月分 献立表 (20回)



Bブロック (絹西小、菅原小、豊岡小、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> 種類類・油脂			
3月	しょうゆラーメン (ちゅうかめん、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 ちゅうかからげのサラダ (ちゅうかドレッシング) カスタードももまんじゅう	ふたにく なた	牛乳	ごまつな	にんにく しょうが もやし メンマ ねぎ とうもろこし	ちゅうかめん でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ がらスープ しょうゆラーメンスープ	小 600 中 754	3.0 3.5
4火	★ よくかんでたべよう! かみかみこんだて ★ カレーライス (むぎごはん、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	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす スズッキーニ えだまめ	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
5水	きれめいりコッペパン やきそば 牛乳 ハムステーキ こんにゃくサラダ (イタリアンドレッシング)	ふたにく さつまあげ	にぼし 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース ウスターソース しょう わふうだし	小 629 中 787	2.9 3.6
6木	ごはん 牛乳 さばのみそに ひじきのために ふたにくのみぞれしる	さば みそ たいず さつまあげ ふたにく なまあげ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん	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 しょう	小 689 中 881	2.3 2.8
7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	牛乳	にんじん	にんにく キムチ たくあん はくさい ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし	小 635 中 767	2.6 3.0
10月	★ にゅうばいこんだて ★ けんちんうどん (ソフトめん、みそけんちんじる) 牛乳 しる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	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ソフトめん さといも	あぶら	さけ しょうゆ わふうだし	小 706 中 877	3.0 3.7
11火	ごはん 牛乳 ハンバーグわふうソース かぼちゃとえだまめのサラダ (わふうクリームドレッシング) ピリからみそしる	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ	さとう ごまご ぽん	あぶら とんし	しょうゆ さけ す	小 701 中 885	2.1 2.6
12水	くらパン コーヒーにゅういりりょう 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 いとよりだい とうにゅう	コーヒーにゅういりりょう	にんじん ピーマン	にんにく エリンギ マッシュルーム たまねぎ	さとう ごまご でんぷん	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	小 638 中 799	2.8 3.5
13木	ごはん 牛乳 いわしのうめに しんじやがいものそぼろに くきわかめのスープ	いわし とりにく だいず	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ	さとう みずあめ じゃがいも しょうゆ	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 しょうゆ しょうゆ	小 644 中 803	2.1 2.5
14金	ごはん 牛乳 チキンチキンごはん てきかメロンのナムル (しおちゅうかドレッシング) たまねぎのみぞれしる	とりにく	牛乳	ごまつな にんじん	ごぼう えだまめ しょうが もやし メロン	ごはん	あぶら	さけ しょうゆ みりん	小 682 中 843	2.1 2.5
17月	とりにゅうどん (ソフトめん、とりにゅうおじる) 牛乳 スパイシーポテトビーンズ なつやさいのブルゴギ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい もやし しめじ	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	しょうゆ がらスープ しょうゆ ラーメンスープ	小 641 中 818	3.0 3.7
18火	★ 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	牛乳	ごまつな にんじん にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ はくさい	ごはん	あぶら ごま ドレッシング	しょうゆ みりん さけ	小 664 中 827	1.7 2.0
19水	★ しょくいくのひ ★ 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 ベーコン	牛乳	バジル パセリ	にんにく たまねぎ	ごめパン	あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	小 624 中 782	2.6 3.2
20木	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 きゅうりのそくせきづけ ヨーグルト	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 こんにゃく さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん	小 734 中 878	2.3 2.6
21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	ふたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく ごぼう	ごはん	あぶら ごま あぶら	さけ しょうゆ みりん しょうゆ わふうだし	小 668 中 826	2.2 2.6

◆ 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)
卵・魚・肉	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類	種類					
24月	★ きょうどりょうり (福島県) ★ ごもくうどん (ソフトめん ごもくじり) 牛乳 みそかんばら フルーツはくとうゼリーあえ	とりにく なんと あふらあげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ ねぎ	ソフトめん	あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	小 667 中 849	2.9 3.5
25火	ごはん はっこうにゅう はるまき マーボーどうふ もやしちゅうかスープ	とりにく ふたにく だいず とうふ	はっこうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	ごもぎこ でんぷん でんぷん	あぶら	しょうゆ がらすूप マーボーどうふのもと	小 673 中 804	2.4 2.7
26水	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)	ふたにく だいず ひよこめ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす	じゃがいも きゅうり キャベツ	あぶら	ごしょう ガラムマサラ ウスターソース ケチャップ トマトピューレ カレールフ	小 628 中 802	2.7 3.5
27木	ごはん (かんごくり) 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	ふたにく	のり 牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	ごはん ごもぎこ だんご	あぶら	ごまあぶら しお	小 593 中 756	2.0 2.4
28金	いぼらきガバオライス (ごはん ガバオライスのく) 牛乳 ウィンナーとキャベツのスープ カットメロン	とりにく だいず	牛乳	にんじん ビーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ れんこん	ごはん さとう	あぶら	ごしょう しょうゆ オイスターソース しお	小 607 中 750	1.9 2.3

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, なら, 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

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

毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、小1~小4学年(3・4年生)、中~中学生の量になります。

●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由来の食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

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、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うとう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
びんご, うずらの卵, ミョウバ, さくらんぼ, 白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの
パン, もち, さつまいも

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していくために、子ども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。

日本各地の郷土料理

にほんかくち

ふくしまけん 福島県

みそかんばら

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「かんばら」と呼び、主食として食べる文化が根づいています。このかんば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、「みそかんばら」です。もともとはじゃがいもを収穫したときに、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。