

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			
20金	いばらきガバオごはん	どんなに加熱しても食身が固まらない 白玉焼き風オムレツです！				ごはん				
	とろーりめだまやき	たまご セラチン				でんぷん みずあめ	あぶら			
	ガバオライスのく	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン あかビーマン(パプリカ)	しょうが にんにく たまねぎ れんこん	さとう	あぶら	こしょう しょうゆ オイスターソース しお	小 641 中 776	2.4 2.7
	牛乳		牛乳							
23月	とうふとにくだんごのスープ	とりにく とうふ		にんじん にら	にんにく ほうさい たまねぎ ほうししいたけ ねぎ ぶどう	でんぷん パンこ	あぶら	こしょう しょうゆ しょうが		
	マスカットゼリー	常総市にある森永乳業(株)利根工場 で作っているゼリーです！				ごはん				
	牛乳		牛乳							
	さばのピリツとジャン	さば			しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら	さけ すししょうゆ トウバンジャン	小 703 中 871	2.2 2.6
24火	はつぼうさい	ぶたにく とろろたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほうさい ほうしの ほうししいたけ フルーツとうにゅうプリンあえ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン		
	フルーツとうにゅうプリンあえ	とうにゅう			パインアップル もも	さとう		さけ しょうゆ トウバンジャン		
	シュプールパン		牛乳			シュプールパン				
	牛乳		牛乳							
24火	キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく			キャベツ	いも さとう しょうゆ	あぶら		小 729 中 873	2.8 3.3
	コーンポテト	ウインナー			たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら バター	しお しょうゆ		
	ABC スープ	とりにく		にんじん こまつな	ズッキーニ キャベツ たまねぎ エリンギ	マカロニ	あぶら	しょうゆ だし しお しょうゆ		
	ごはん		牛乳			ごはん				
25水	牛乳		牛乳						小 721 中 870	2.2 2.6
	かぼちゃのサラダ(コンクリートミドレ)	だいず		かぼちゃ にんじん			ドレッシング			
	とうもろこし				とうもろこし					
	パッシュドチキン	とりにく	なまクリーム	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも	あぶら	ブラコンクワピーアッシュルソース		
26木	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャー)	とりにく みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほうしの ほうししいたけ ねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン	小 623 中 774	2.8 3.4
	コービーにゅういんりょう	ぶたにく	こきわかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ		あぶら バター	さけ しお しょうゆ しょうゆ		
	ぶたにくときわかめのバターしょうゆいため	ぶたにく								
	さつまいもおしパン	たまご	牛乳			さつまいも	あぶら	さけ しお しょうゆ しょうゆ		
27金	ごはん		牛乳			ごはん				
	牛乳		牛乳							
	おさかなカツ	たら さけ たまご				いも さとう しょうゆ	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	小 656 中 782	2.4 2.7
	しんじゃがいものカレー	とりにく だいず		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ		
30月	ジャキジャキみずのすましじ	ぶたにく		みずな にんじん こまつな	ほうさい たまねぎ	ごはん		かつおだし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ		
	ごはん		牛乳			ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグバーベキューソース	とりにく		たまねぎ しょうが にんにく りんご	たまねぎ しょうが にんにく りんご	パンこ さとう	あぶら	しょうゆ ケチャップ す さけ	小 604 中 761	2.4 2.9
30月	きりしほのなみ(しょうがの)			にんじん こまつな	きりしほのなみ	パンこ さとう	あぶら	しょうゆ ケチャップ す さけ		
	ひじきとたまごのスープ	たまご かまぼこ	ひじき	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ		

今月の常総市産食材：	米、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、にんじん、ねぎ、白菜、てきかメロン、ズッキーニ (太字で表記しています)	小 24.1 中 28.6
	茨城県産食材：	小 21.3 中 24.1
	きゅうり、タササイ、氷菜、チンゲン菜、とうもろこし、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、れんこん、しめじ、マッシュルーム、豚肉、鶏肉	

今月の常総市産食材： 米、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、にんじん、ねぎ、白菜、てきかメロン、ズッキーニ（太字で表記しています）
 茨城県産食材： きゅうり、タサイ、水菜、チンゲン菜、とうもろこし、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、れんこん、しめじ、マッシュルーム、豚肉、鶏肉

◎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。

今月のたんぱく質平均(g)	小 24.1 中 28.6
脂質平均(g)	小 21.3 中 24.1



6月給食だより

健康な体づくりはよくかむことから！

「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- 虫歯を予防する
- あごの発達を助ける
- 食への適応を防ぐ
- 栄養の吸収がよくなる

6月は「食育月間」です！

「食育基本法」制定から20年

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

- ◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

世界の料理 プーティン

今月は「世界の料理」として、カナダの料理を紹介します。6月にG7サミット(先進国首脳会議)が、カナダのアルバータ州で開催される予定です。日本やアメリカ、イギリス、フランスなどの大統領や首相が集まり、地球規模の問題について意見を話し合う会議です。

プーティンは、カナダ東部にあるケベック州で生まれた料理です。油でカリカリに揚げたフライドポテトに、グレイビーソースという肉汁から作ったソースをかけ、濃厚なチーズと一緒に食べる料理です。給食ではチーズはのせず、デミグラスソースをかけます。いつものフライドポテトとは少し違った、カナダ料理のフライドポテトを味わってみましょう！