

6月 きゅうしょくこんだてひょう

令和4年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

ひょう	しゅしょく	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ	
			あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	しぼう (g)		
1	水 むぎごはん	いわしのかばやき ごもくじる たまねぎのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ ちくわ	こめ むぎ あぶら さとう ごま マヨネーズ でんぶん	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ もやし こまつな きゅうり	652	24.8	223.6	 <p>食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。</p> <p>よくかんで、味わって、食べよう!</p>  <p>6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」です。</p> <p>歯は、ずっと使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、口の中を清潔に保ち、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。</p> <p>オススメ! かみかみおやつ</p>  <p>今月は、かみかみのある料理(★印)とカルシウムを多く含む食品(☆印)を特に多くとり入れています。</p> <p>6月は「牛乳月間」 6月1日は「牛乳の日」</p> <p>Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの? A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。</p> <p>牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き</p> <p>たんぱく質 …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。</p> <p>カルシウム …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。</p> <p>ビタミンA …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。</p> <p>ビタミンB2 …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。</p> <p>Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはあるのなぜ? A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生まれ出す「産産期」だからです。</p> <p>牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。</p> <p>6・7月は深田地区の「長船勝博さん・那須さとみさん・恒松健吾さん」の米です。</p>	
2	木 むぎごはん	☆しのだに かいじる ☆ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう あさり とうふ わかめ みそ ちりめん とりにく ぶたにく あげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	606	25.2	18.3		
3	金 まるパン (あげパン：上・中)	チキンてりやきパティ マカロニスープ ココロサラダ	ぎゅうにゅう (きなこ) とりにく ベーコン ひよこめ ツナ チーズ	パン (あぶら さとう) パンこ マカロニ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ りんご にんじん ヤングコーン パセリ カリフラワー きゅうり トマト コーン えだまめ	626	26.3	23.8		
6	月 むぎごはん	★☆めざし にくうどん ちぐさあえ	ぎゅうにゅう めざし ぎゅうにく ちくわ たまご	こめ むぎ うどん さとう ごま あぶら	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう	663	25.4	18.1		
7	火 むぎごはん	☆カレーどうふ ★かみかみするめサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こうやどうふ するめ ヨーグルト	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ しょうが ごぼう きゅうり キャベツ メロン	667	25.8	21.1		
8	水 ★たこめし	メンチカツ すましじる ★☆きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう たこ とりにく ぶたにく だいず とうふ ちりめん わかめ	こめ さとう あぶら ごま	えだまめ にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり きりぼしだいこん	609	28.0	20.1		
9	木 むぎごはん	さかなのさいきょうやき ★ちくぜんに ばいにくあえ	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく あつあげ だいず	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく さとも あぶら	しょうが たけのこ しいたけ にんじん ごぼう れんこん いんげん キャベツ きゅうり	606	25.9	14.4		
10	金 コッペパン (あげパン：免・岡・深・須)	とりにくとペンネのトマトソースに ☆わかめスープ ★れんこんサラダ	ぎゅうにゅう (きなこ) とりにく チーズ わかめ とうふ ヨーグルト	パン (あぶら きなこ さとう) マヨネーズ ごま	たまねぎ ビーマン コーン にんじん えのきたけ れんこん きくらげ きゅうり えだまめ	609	28.1	23.7		
13	月 むぎごはん	にくみそ かきたまじる いんげんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ みそ たまご とうふ ハム ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ ごま	たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ にんじん えのきたけ いら ほうれんそう キャベツ いんげん	642	27.1	22.8		
14	火 むぎごはん	あつやきたまご じゃがいものそばろに ごまみそあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく でんぶん ごま	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり いんげん もやし	653	25.0	18.0		
15	水 むぎごはん	さばのしおやき みそしる のりごまあえ	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ のり	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし	636	28.2	20.5		
16	木 ハヤシライス	マカロニサラダ すいか	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト	こめ むぎ あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり すいか	693	22.5	21.8		
17	金 セルフサンド (☆あさぎりとう ふハンバーグ)	やさいスープ あおのりポテトビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ひよこめめ あおのり ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご	パン さとう バター あぶら パンこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	641	28.6	25.9		
20	月 ビビンバ (ぶたにくいため・ ナムル)	ワンタンスープ ☆フルーツあんじんふうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とくにゅう	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら ワンタン みずあめ でんぶん	たまねぎ きりぼしだいこん いら にんじん もやし ほうれんそう しいたけ ねぎ もも あんず	634	23.6	15.8		
21	火 むぎごはん	とりにくのてりやき タイピーエン トマトのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いか ぶたにく とうふ たまご わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	しょうが きくらげ キャベツ もやし にんじん きぬきや トマト きゅうり	648	28.3	19.8		
22	水 むぎごはん	☆いわしのうめに ぐぞうに すのもの	ぎゅうにゅう いわし とりにく かまぼこ こうやどうふ わかめ	こめ むぎ したらまもち ごま さとも はるさめ さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい しめじ きゅうり うめ	626	25.7	15.7		
23	木 むぎごはん	さかなのみそマヨネーズやき ★こんさいじる うのはないため	ぎゅうにゅう あじ みそ あげ ヨーグルト とりにく おから ひじき ちりめん ツナ	こめ むぎ マヨネーズ でんぶん あぶら さとう	れんこん だいこん にんじん ごぼう しめじ だいこんぼ いら しいたけ	606	29.1	18.2		
24	金 セルフサンド (さかなフライ オーロラサラダ)	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ホキ スキムミルク ハム	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり えだまめ	672	26.8	24.8		
27	月 むぎごはん	あじのタルタルソースやき タンタンみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう あじ とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ マヨネーズ でんぶん ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ レモン パセリ もやし たけのこ チンゲンサイ きくらげ こまつな にんじん	631	27.6	22.1		
28	火 てりやきどん	けんちんじる みそネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ むぎ もちきび あまい くらまい みどりまい くらざとう みずあめ でんぶん あぶら さとも こんにやく こむぎこ マヨネーズ	たまねぎ にんじん れんこん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	632	24.3	19.3		
29	水 むぎごはん	すぶた とうふとレタスのたまごスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン レタス しめじ ねぎ しょうが レモン	687	24.7	22.5		
30	木 むぎごはん	☆こうやどうふとやさいのにも ★☆いりこのあおのりあえ みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いりこ こうやどうふ あおのり みそ	こめ むぎ こんにやく さとも さとう あぶら ごま	たけのこ ごぼう しいたけ れんこん にんじん いんげん キャベツ こまつな コーン	612	24.6	15.0		
						735	28.5	16.6		

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。