



* 6月の献立表 *



今月の食育目標：伊豆の国市を知ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月		むぎごはん					こめ、むぎ		585 24.3 28.4	
			ジャージャンどうふ	ぶたにく、なまあげ みそ		にんじん	しょうが、たけのこ、キャベツ	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
			はるさめサラダ	ハム			きゅうり、もやし	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま		
			メロン				メロン				
4～10日は「歯と口の健康週間」です！噛み応えのある食品が登場します！よく噛んでたべましょう。											
4	火		くきわかめごはん		くきわかめ			こめ		561 28.3 28.3	かみかみ 献立
			とりにくのてりやき	とりにく			しょうが				
			かみかみあえ	さきいか	こんぶ	にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま、ごまあぶら		
			こまつなのみそしる	とうふ、みそ		はねぎ、こまつな	えのきたけ	じゃがいも			
5	水		ナン		だっしふんにゅう			こむぎこ		562 26.1 32.9	
			キーマカレー	ぶたにく、だいす		にんじん、トマト	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ	さとう	あぶら		
			れんこんチップサラダ				れんこん、キャベツ きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			ナタデココゼリー				レモンかじゅう	ナタデココ さとう			
6	木		むぎごはん					こめ、むぎ		597 25.6 25.6	
			いかのさらさあげ	いか			しょうが	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			ひじきのいために	あぶらあげ、だいす	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	ごまあぶら		
			けんちんじる	とうふ		こまつな	ねぶかねぎ、こんにやく	じゃがいも かたくりこ			
7	金		むぎごはん					こめ、むぎ		570 19.8 24.1	
			とうふと えびのチリソース	とうふ、えび		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
			かいそうサラダ	まぐろ	わかめ		きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			れいとうパン				パイナップル				
10	月		山口県給食 人気メニュー	むぎごはん				こめ、むぎ		636 26.1 29.7	郷土食の旅 in 山口県
			チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう、えだまめ	かたくりこ さとう	あぶら		
			とうふと わかめのスープ	とうふ、とりにく	わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ		ごまあぶら		
			りんご				りんご				
11	火		むぎごはん					こめ、むぎ		590 32.6 23.0	北小 5年生 なし
			しおざけ	さけ							
			なめたけあえ			こまつな	なめたけ、もやし				
			とんじる	ぶたにく、とうふ みそ、あぶらあげ		にんじん	だいこん、こんにやく ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
12	水		むぎごはん					こめ、むぎ		601 22.0 29.2	北小 なし
			ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ さとう、はちみつ	あぶら		
			ナムル		こんぶ	にんじん、こまつな	きりぼしだいこん、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま		
			トックスープ	ぶたにく		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、えのきたけ	トック	ごまあぶら		
13	木		すめし					こめ、さとう		581 28.8 28.3	
			ツナそば	かつお、たまご			しょうが	さとう	あぶら		
			いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
			たまねぎのみそしる	とうふ、みそ		はねぎ	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも			
14	金		ピザトースト	ベーコン	だっしふんにゅう チーズ	トマト、ピーマン	にんにく、マッシュルーム たまねぎ	こむぎこ、さとう	ショートニング バター	572 24.5 31.7	中学校 なし
			キャベツと にくだんごのスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	キャベツ、にんにく しょうが、たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん ぶどうかじゅう	ナタデココ さとう			

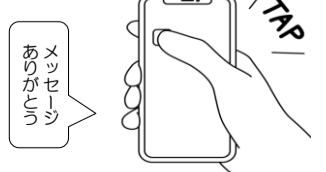
※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

「一口30回噛もう」と言われるのは…なぜ？

30回噛むと、ほとんど飲み込みやすい形態になることから「30回」が目安にされています！



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！



* 6月の献立表 *



今月の食育目標：伊豆の国市を知ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
17~21日はふるさと給食週間です!! 地域の食材や料理がたくさん登場します。												
17	月		ちゅうかめん ジャージャーめん じゃがまるあげ もやしのおえもの	ぶたにく				にんにく、しょうが、たけのこ しいたけ、ねぶかねぎ	こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら、ごまあぶら あぶら ごま、ごまあぶら	678 27.7 31.5	
18	火		むぎごはん あじのひもの ごまあえ おけんちゃん	骨まで食べられるよう 素揚げしてあります! あじのひもの ちくわ、たら あぶらあげ		あじのひもの	にんじん、こまつな	キャベツ だいこん	こめ、むぎ さとう じゃがいも、さとう	あぶら ごま	632 30.1 29.0	ふるさと 給食の日
19	水		げんまいいりしょくパン いちごジャム とりにくのハーブやき レタスのサラダ エリンギのクリームスープ		だっしふんにゅう		バジル	にんにく レタス、コーン、きゅうり エリンギ、たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ、さとう げんまい さとう	ショートニング オリーブオイル あぶら あぶら バター	621 25.7 35.5	
20	木	中学生 リクエスト 1位	むぎごはん スタミナやきにく ポイルキャベツ たまごとトマトのスープ やきプリンタルト	ぶたにく、みそ とうふ、たまご たまご			あかピーマン、にら きピーマン トマト、こまつな にゅうせいふん	にんにく、しょうが たまねぎ キャベツ たまねぎ	こめ、むぎ かたくりこ さとう かたくりこ こむぎこ、さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	691 29.7 30.0	南小 6年なし 中体連 応援献立
21	金		むぎごはん げんまいふりかけ くろはんぺんおちゃフライ おかかあえ かきたまみそしる ミニトマト みかんゼリー	くろはんぺん かつおぶし とうふ、みそ、たまご			にんじん、こまつな チンゲンサイ ミニトマト	おちゃ キャベツ、もやし たまねぎ、えのきたけ	こめ、むぎ げんまい こむぎこ パンこ	あぶら	575 23.3 25.3	市内統一 献立
24	月	タイ料理	むぎごはん ガパオライス ヤムウンセン ウィンナーと やさいのスープ	とりにく、ぶたにく		にんじん、ピーマン あかピーマン、バジル		にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ レモンかじゅう、ねぶかねぎ もやし、きゅうり レモンかじゅう たまねぎ、コーン	こめ、むぎ さとう かたくりこ さとう はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら オリーブオイル	585 24.4 31.3	世界の果て まで 行って給食 in タイ
25	火		むぎごはん さばのみそに ごますあえ とうふとわかめの すましじる	さば、みそ まぐろ とうふ	魚に多く含まれるトリプトファン が、快眠ホルモン「セロトニン」 に変わるには数時間かかります。 昼食でもしっかりと摂ることが大	のり わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし しいたけ、ねぶかねぎ たまねぎ	こめ、むぎ さとう ごま ごまあぶら		552 26.7 29.1	快眠献立
26	水		むぎごはん とりにくの やくみソースかけ かふうあえ たまごとコーンの ちゅうかスープ	とりにく			こまつな	はねぎ、にんにく、しょうが もやし たまねぎ、コーン	こめ、むぎ こむぎこ、さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま、ごまあぶら ごまあぶら	602 23.5 31.0	
27	木		(南小中学)ねじりパン (北小のみ)揚げパン チリコンカン マセドアンサラダ バナナ		だっしふんにゅう		トマト、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、マッシュルーム コーン、きゅうり バナナ	こむぎこ さとう、げんまい さとう じゃがいも さとう	ショートニング あぶら あぶら	625 24.9 27.2	
28	金		むぎごはん わふうハンバーグ いそマヨあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく、とうふ かつおぶし、とうにゅう かつおぶし あぶらあげ、とうふ みそ		のり	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが キャベツ えのきたけ	こめ、むぎ パンこ、さとう かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら /リッグ マヨネーズ	596 27.7 28.9	南小 なし

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

