



2024年 6月 予定献立表



*献立は、都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用使用する調味料)	小学校 [エネルギー] たんぱく質 食塩相当量	中学校 [エネルギー] たんぱく質 食塩相当量
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用使用する調味料)			
3	月	ごはん 牛乳 餃子 ピーマン炒め 豚肉のうま辛スープ	鶏肉 豚肉 ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にら 人参 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	米 小麦粉 でんぷん ビーフン	油 ごま油 ごま油 ごま油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 こしょう 中華だし コチュジャン 食塩	644 22.8 1.8	822 27.9 2.4
4	火	ごはん 牛乳 いわしカリカリフライ 筑前煮 きのこけちん汁	いわし 鶏肉 豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参 小松菜 人参	しょうが れんこん 干し椎茸 大根 しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ	米 じゃがいも でんぷん パン粉 砂糖 さといも こんにやく 砂糖 こんにやく	油 ごま油	食塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし しょうゆ 和風だし 食塩	641 27.1 1.9	823 33.8 2.3
5	水	スパゲッティミートソース 牛乳 ウインナーソーセージ フレンチサラダ (フレンチドレッシング) 黒糖ロールパン	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 黒糖ロール	油 ※フレンチドレッシング	ケチャップ コンソメ ソース こしょう	664 26.9 2.6	843 33.2 3.3
6	木	ごはん 牛乳 ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング) ナタデココフルーツ チキンカレー	鶏肉	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり パインアップル もも りんご 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米 ナタデココ じゃがいも	※イタリアンドレッシング 油	カレールウ ケチャップ ソース	678 19.7 1.8	836 23.1 2.1
7	金	食パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き パンネのミートソース煮 オニオンスープ	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト 人参 ほうれん草 パセリ	すりおろしりんご レモン果汁 にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	食パン 砂糖 マカロニ 砂糖	油	ケチャップ ソース 酒 食塩 ケチャップ ソース 食塩 スープストック こしょう スープストック 食塩 こしょう	629 35.1 2.8	769 41.6 3.4
10	月	ごはん 牛乳 和風肉団子 ブロッコリーおかか和え 豆腐の中煮	鶏肉 かつお節 豆腐 豚肉 大豆	牛乳	人参 人参	玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま油	食塩 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ しょうゆ テンメンジャン 中華だし みりん	652 27.4 2.3	846 34.5 3.0
11	火	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 磯香和え じゃがいものみそ汁	さば 味噌 油揚げ 味噌	牛乳	小松菜 人参 人参	もやし キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖	しょうゆ 和風だし		642 26.6 3.0	814 33.3 3.8
12	水	ソフトめん 牛乳 カレー南蛮うどん汁 ちくわの磯辺揚げ 豆腐サラダ (ナムルドレッシング)	豚肉 油揚げ なると ちくわ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 ソフトめん てんぷら粉	油 ※ナムルドレッシング	カレールウ しょうゆ みりん 和風だし	684 24.5 3.0	914 32.3 4.0
13	木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース ジャーマンポテト 豚しょうがスープ	豆腐 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐	牛乳	人参 人参 ほうれん草 人参	大根 玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 干し椎茸 しょうが	米 でんぷん 砂糖 パン粉 じゃがいも	ごま油	食塩 こしょう しょうゆ おろしソース スープストック 食塩 こしょう 中華だし 酒 しょうゆ 食塩 こしょう	651 23.6 2.1	803 27.9 2.4
14	金	丸パン 牛乳 ヒレカツ (ソース) イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング) クリームシチュー	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 枝豆	丸パン でんぷん パン粉 じゃがいも	油 ※イタリアンドレッシング	食塩 ※ソース シチュールウ コンソメ 食塩	634 26.1 2.7	788 31.9 3.4
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き ひじきの炒り煮 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 大豆 油揚げ 味噌	牛乳	赤ピーマン 人参 トマト パセリ 人参 人参	にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	米 パン粉 砂糖 しらたき 砂糖	油	酒 食塩 しょうゆ みりん 和風だし	700 31.1 2.2	862 36.8 2.6
18	火	ごはん 牛乳 いかのサラサ揚げ なすのピリ辛炒め かみなり汁	いか 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参	しょうが なす れんこん 玉ねぎ マッシュルーム 大根 ねぎ しめじ えのきたけ	米 でんぷん 砂糖 こんにやく	油 ごま油 ごま油	しょうゆ 酒 カレー粉 しょうゆ トウバンジャン しょうゆ 和風だし 酒 みりん 食塩	631 27.7 2.7	780 32.7 3.2
19	水	焼きそば 牛乳 たこ焼き ツナサラダ (塩中華ドレッシング) ロールパン メロンゼリー	豚肉 たこ ツナ	牛乳	人参 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 小麦粉 砂糖	油 ※塩中華ドレッシング	焼きそばソース しょうゆ かつおだし 食塩	629 22.6 2.7	773 27.0 3.3
20	木	ごはん 牛乳 ブレーションオムレツ 海藻サラダ (ナムルドレッシング) ハヤシライス	鶏卵 中華くらげ 豚肉	牛乳	人参 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぷん じゃがいも	油 ごま ※ナムルドレッシング 油	ハヤシルウ ケチャップ ソース	689 23.3 2.8	867 28.6 3.5
21	金	食パン 牛乳 ポテトカップコーングラタン 花野菜サラダ (イタリアンドレッシング) ミネストローネ	おから 豆乳	牛乳	人参 人参 トマト	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ カリフラワー 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	食パン じゃがいも 米粉 砂糖	ショートニング ※イタリアンドレッシング	食塩 コンソメ 食塩 こしょう	667 24.5 2.5	787 28.5 3.1
24	月	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ナムル (ナムルドレッシング) 餃子スープ	豚肉 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 人参 小松菜 人参	たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが もやし 白菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ しょうが	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	ごま油 ごま ※ナムルドレッシング 油 ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース みりん 酒 中華だし しょうゆ こしょう	618 21.6 1.9	764 25.4 2.3
25	火	ごはん 牛乳 いなだの香味焼き 肉じゃが すまし汁	いなだ 豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参 ほうれん草	パインアップル果汁 しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖		しょうゆ 酢 酒 しょうゆ みりん 酒 和風だし しょうゆ だしパック (さば節・かつお節・煮干) みりん 食塩	646 26.9 2.1	803 32.2 2.5
26	水	ソフト中華めん 牛乳 醤油ラーメンスープ 春巻 かにかまサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	豚肉 なると	牛乳	人参 小松菜 人参 にら 人参	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく キャベツ きゅうり	ソフト中華めん 春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ※ノンエッグマヨネーズ	醤油ラーメンスープ 鶏がらスープ しょうゆ こしょう しょうゆ 食塩 こしょう	677 25.0 3.2	859 31.0 3.9
27	木	ごはん のりふりかけ 牛乳 鶏肉の唐揚げ 五日きんぴら 春雨スープ	かつお節 鶏肉 さつま揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 いんげん 人参	にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ もやし 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん しらたき 砂糖 春雨	油 ごま ごま油 ごま油	食塩 しょうゆ 酒 食塩 しょうゆ みりん 中華だし しょうゆ こしょう	699 28.9 2.3	862 34.2 2.7
28	金	丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) パンブキンスープ	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	丸パン でんぷん 砂糖 じゃがいも じゃがいも	油 ※ノンエッグマヨネーズ	食塩 デミグラスソース ケチャップ ソース シチュールウ 食塩 こしょう	690 30.5 2.9	844 36.4 3.6

きゅうしょくだより

稲敷市立江戸崎学校給食センター

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温や湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会的)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

こんなことも食育です

- 地域の郷土料理や行事食を味わう
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 買い物や料理など、一緒に食事を支度をする

6/4~6/10 歯と口の健康週間

食事をおいしく食べながら、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べるメリット

- 肥満の防止……食べ過ぎを防ぐ!
- 味覚の発達……味がよくわかる!
- 表情が豊かになる……顔の筋肉を使う!
- 脳が発達する……脳に流れる血流UP!
- 虫歯の予防……だ液がよく出て細菌を洗い流す!
- 減塩……味わうと食材自体のおいしさを楽しめる!