



# 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<br>(※学校で使用使用する調味料)                                     | 小学校<br>[エネルギー]<br>たんぱく質<br>食塩相当量 | 中学校<br>[エネルギー]<br>たんぱく質<br>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<br>たんぱく質                  | 2群<br>無機質      | 3群<br>カロテン                   | 4群<br>ビタミンC・その他  | 5群<br>炭水化物                                       | 6群<br>脂質 (※学校で使用使用する調味料)      |  |                                  |                                  |
| 3  | 月 | ごはん 牛乳<br>餃子<br>ピーマン炒め<br>豚肉のうま辛スープ                              | 鶏肉 豚肉<br>ハム<br>豚肉 豆腐         | 牛乳             | にら<br>人参 小松菜<br>人参           | キャベツ 玉ねぎ<br>玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが<br>もやし 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸               | 米<br>小麦粉 でんぷん<br>ビーフン                            | 油 ごま油<br>ごま油<br>ごま油           | 食塩 酒 オイスターソース しょうゆ<br>しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 こしょう<br>中華だし コチュジャン 食塩    | 644<br>22.8<br>1.8               | 822<br>27.9<br>2.4               |
| 4  | 火 | ごはん 牛乳<br>いわしかりかりフライ<br>筑前煮<br>きのこけちん汁                           | いわし<br>鶏肉 豆腐<br>鶏肉 豆腐        | 牛乳             | 人参 いんげん<br>人参 小松菜<br>人参      | しょうが<br>れんこん 干し椎茸<br>大根 しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ                             | 米<br>じゃがいも でんぷん パン粉 砂糖<br>さといも こんにやく 砂糖<br>こんにやく | 油<br>ごま油                      | 食塩<br>しょうゆ みりん 酒 和風だし<br>しょうゆ 和風だし 食塩                          | 641<br>27.1<br>1.9               | 823<br>33.8<br>2.3               |
| 5  | 水 | スパゲッティミートソース 牛乳<br>ウインナーソーセージ<br>フレンチサラダ (フレンチドレッシング)<br>黒糖ロールパン | 豚肉 大豆<br>ウインナー               | 牛乳             | 人参 トマト<br>人参                 | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり とうもろこし                            | スパゲッティ<br>黒糖ロール                                  | 油<br>※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<br>26.9<br>2.6               | 843<br>33.2<br>3.3               |
| 6  | 木 | ごはん 牛乳<br>ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)<br>ナタデココフルーツ<br>チキンカレー          | 鶏肉                           | 牛乳             | 人参<br>人参                     | キャベツ きゅうり<br>パインアップル もも りんご<br>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<br>ナタデココ<br>じゃがいも                              | ※イタリアンドレッシング<br>油             | カレールウ ケチャップ ソース  | 678<br>19.7<br>1.8               | 836<br>23.1<br>2.1               |
| 7  | 金 | 食パン 牛乳<br>鶏肉のバーベキューソース焼き<br>パンネのミートソース煮<br>オニオンスープ               | 鶏肉<br>豚肉 大豆<br>ベーコン          | 牛乳             | 人参 トマト<br>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<br>玉ねぎ にんにく<br>玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし           | 食パン<br>砂糖<br>マカロニ 砂糖                             | 油                             | ケチャップ ソース 酒 食塩<br>ケチャップ ソース 食塩 スープストック こしょう<br>スープストック 食塩 こしょう | 629<br>35.1<br>2.8               | 769<br>41.6<br>3.4               |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳<br>和風肉団子<br>ブロッコリーおかか和え<br>豆腐の中煮                          | 鶏肉<br>かつお節<br>豆腐 豚肉 大豆       | 牛乳             | 人参<br>人参 小松菜                 | 玉ねぎ にんにく しょうが<br>玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが                             | 米<br>砂糖 でんぷん<br>砂糖<br>でんぷん 砂糖                    | 油<br>ごま油                      | 食塩 酒 しょうゆ 酢<br>しょうゆ<br>しょうゆ テンメンジャン 中華だし みりん                   | 652<br>27.4<br>2.3               | 846<br>34.5<br>3.0               |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳<br>さばの味噌煮<br>磯香和え<br>じゃがいものみそ汁                            | さば 味噌<br>油揚げ 味噌              | 牛乳             | 小松菜 人参<br>人参                 | もやし キャベツ<br>玉ねぎ えのきたけ  | 米<br>砂糖  | しょうゆ<br>和風だし                  |  | 642<br>26.6<br>3.0               | 814<br>33.3<br>3.8               |
| 12 | 水 | ソフトめん 牛乳<br>カレー南蛮うどん汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>豆腐サラダ (ナムルドレッシング)           | 豚肉 油揚げ なると<br>ちくわ<br>豆腐      | 牛乳             | 人参 ほうれん草<br>人参               | 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり  | 米<br>ソフトめん<br>てんぷら粉                              | 油<br>※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<br>24.5<br>3.0               | 914<br>32.3<br>4.0               |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳<br>豆腐ハンバーグおろしソース<br>ジャーマンポテト<br>豚しょうがスープ                  | 豆腐 鶏肉<br>ハム<br>豚肉 豆腐         | 牛乳             | 人参<br>人参 ほうれん草               | 大根 玉ねぎ<br>玉ねぎ<br>白菜 ねぎ 干し椎茸 しょうが                                     | 米<br>でんぷん 砂糖 パン粉<br>じゃがいも                        | ごま油                           | 食塩 こしょう しょうゆ おろしソース<br>スープストック 食塩 こしょう<br>中華だし 酒 しょうゆ 食塩 こしょう  | 651<br>23.6<br>2.1               | 803<br>27.9<br>2.4               |
| 14 | 金 | 丸パン 牛乳<br>ヒレカツ (ソース)<br>イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)<br>クリームシチュー        | 豚肉<br>ベーコン 豆乳                | 牛乳             | 人参<br>人参                     | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 枝豆                            | 丸パン<br>でんぷん パン粉<br>じゃがいも                         | 油<br>※イタリアンドレッシング             | 食塩 ※ソース<br>シチュールウ コンソメ 食塩                                      | 634<br>26.1<br>2.7               | 788<br>31.9<br>3.4               |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳<br>鶏肉の香草パン粉焼き<br>ひじきの炒り煮<br>玉ねぎのみそ汁                       | 鶏肉<br>油揚げ さつま揚げ 大豆<br>油揚げ 味噌 | 牛乳             | 赤ピーマン 人参 トマト パセリ<br>人参<br>人参 | にんにく しょうが<br>ごぼう<br>玉ねぎ キャベツ 干し椎茸                                    | 米<br>パン粉 砂糖<br>しらたき 砂糖                           | 油                             | 酒 食塩<br>しょうゆ みりん<br>和風だし                                       | 700<br>31.1<br>2.2               | 862<br>36.8<br>2.6               |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳<br>いかのサラサ揚げ<br>なすのピリ辛炒め<br>かみなり汁                          | いか<br>鶏肉<br>豆腐               | 牛乳             | 人参<br>人参                     | しょうが<br>なす れんこん 玉ねぎ マッシュルーム<br>大根 ねぎ しめじ えのきたけ                       | 米<br>でんぷん<br>砂糖<br>こんにやく                         | 油<br>ごま油<br>ごま油               | しょうゆ 酒 カレー粉<br>しょうゆ トウバンジャン<br>しょうゆ 和風だし 酒 みりん 食塩              | 631<br>27.7<br>2.7               | 780<br>32.7<br>3.2               |
| 19 | 水 | 焼きそば 牛乳<br>たこ焼き<br>ツナサラダ (塩中華ドレッシング)<br>ロールパン<br>メロンゼリー          | 豚肉 たこ<br>ツナ                  | 牛乳             | 人参<br>人参                     | キャベツ もやし 玉ねぎ<br>キャベツ ねぎ<br>キャベツ きゅうり                                 | 中華めん<br>小麦粉 砂糖                                   | 油<br>※塩中華ドレッシング               | 焼きそばソース<br>しょうゆ かつおだし 食塩                                       | 629<br>22.6<br>2.7               | 773<br>27.0<br>3.3               |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳<br>ブレンオムレツ<br>海藻サラダ (ナムルドレッシング)<br>ハヤシライス                 | 鶏卵<br>中華くらげ<br>豚肉            | 牛乳             | 人参<br>人参                     | キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが                                | 米<br>でんぷん<br>じゃがいも                               | 油<br>ごま ※ナムルドレッシング<br>油       | ハヤシルウ ケチャップ ソース  | 689<br>23.3<br>2.8               | 867<br>28.6<br>3.5               |
| 21 | 金 | 食パン 牛乳<br>ポテトカップコーングラタン<br>花野菜サラダ (イタリアンドレッシング)<br>ミネストローネ       | おから 豆乳                       | 牛乳             | 人参<br>人参 トマト                 | とうもろこし 玉ねぎ<br>キャベツ カリフラワー<br>玉ねぎ マッシュルーム にんにく                        | 食パン<br>じゃがいも 米粉 砂糖                               | ショートニング<br>※イタリアンドレッシング       | 食塩<br>コンソメ 食塩 こしょう   | 667<br>24.5<br>2.5               | 787<br>28.5<br>3.1               |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳<br>チンジャオロースー<br>ナムル (ナムルドレッシング)<br>餃子スープ                  | 豚肉<br>豚肉 鶏肉                  | 牛乳             | 人参 ピーマン<br>人参 小松菜<br>人参      | たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが<br>もやし<br>白菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ しょうが                    | 米<br>砂糖 でんぷん<br>小麦粉                              | ごま油<br>ごま ※ナムルドレッシング<br>油 ごま油 | しょうゆ 酒 オイスターソース<br>みりん 酒 中華だし しょうゆ こしょう                        | 618<br>21.6<br>1.9               | 764<br>25.4<br>2.3               |
| 25 | 火 | ごはん 牛乳<br>いなだの香味焼き<br>肉じゃが<br>すまし汁                               | いなだ<br>豚肉 豆腐<br>鶏肉 豆腐        | 牛乳             | 人参 いんげん<br>人参 ほうれん草          | パインアップル果汁 しょうが<br>玉ねぎ<br>玉ねぎ 長ねぎ 干し椎茸                                | 米<br>砂糖<br>じゃがいも しらたき 砂糖                         |                               | しょうゆ 酢 酒<br>しょうゆ みりん 酒 和風だし<br>しょうゆ だしパック (さば節・かつお節・煮干) みりん 食塩 | 646<br>26.9<br>2.1               | 803<br>32.2<br>2.5               |
| 26 | 水 | ソフト中華めん 牛乳<br>醤油ラーメンスープ<br>春巻<br>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<br>人参 にら<br>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<br>キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく<br>キャベツ きゅうり | ソフト中華めん<br>春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉                        | ごま油<br>油<br>※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<br>しょうゆ 食塩 こしょう                     | 677<br>25.0<br>3.2               | 859<br>31.0<br>3.9               |
| 27 | 木 | ごはん のりふりかけ 牛乳<br>鶏肉の唐揚げ<br>五日きんぴら<br>春雨スープ                       | かつお節<br>鶏肉<br>さつま揚げ<br>鶏肉    | 牛乳 のり          | 人参 いんげん<br>人参                | にんにく しょうが<br>ごぼう<br>玉ねぎ もやし 干し椎茸                                     | 米 砂糖<br>でんぷん<br>しらたき 砂糖<br>春雨                    | 油<br>ごま ごま油<br>ごま油            | 食塩<br>しょうゆ 酒 食塩<br>しょうゆ みりん<br>中華だし しょうゆ こしょう                  | 699<br>28.9<br>2.3               | 862<br>34.2<br>2.7               |
| 28 | 金 | 丸パン 牛乳<br>ハンバーグデミグラスソース<br>ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)<br>パンブキンスープ       | 鶏肉 豚肉<br>ハム<br>ベーコン 豆乳       | 牛乳<br>牛乳 生クリーム | 人参<br>かぼちゃ                   | 玉ねぎ<br>枝豆<br>玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし                                      | 丸パン<br>でんぷん 砂糖 じゃがいも<br>じゃがいも                    | 油<br>※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<br>シチュールウ 食塩 こしょう                        | 690<br>30.5<br>2.9               | 844<br>36.4<br>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、一緒に食事の支度を

#### 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!