



# 平成27年6月よていこんだてひょう



酒々井町  
学校給食センター

【小学校】 ★大室台小:1日振替休業

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとほたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ	
						あか		みどり		き			
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物			脂質
1	月	ごはん	〇	ふたにくのしょうがやき カラフルソテー なめこじる		ふたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	コーン なめこ きゃべつ だいこん ねぎ しょうが	ごめ さとう	あぶら	604 24.0 20.2 2.7	<b>6月4日は「虫歯予防デー」</b> (4日～10日は歯の衛生週間) みなさんは、食べ物を何回くら いかんでから飲み込んでいます か？ よくかんで食べることは、食べ 物を飲み込みやすくするためだけ でなく、心や体の健康にも関わる 大切なことです。一口30回を目安 に、よくかんで食べるよう心がけ ましょう。 6月の給食は、よくかんで食べ てもらうと「かみかみ献立」を 取り入れています。よくかむこと を実践してみよう！ ☆よくかんで食べると… ・肥満予防 ・消化吸収の向上 ・虫歯予防 ・脳が活発になる (記憶力・集中力UP)
2	火	スパゲティ ナポリタン	〇	ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ	ココア ワッフル	ベーコン ふたにく ウインナー えび たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ エリンギ きゃべつ きゅうり コーン にんにく	スパゲティ ワッフル	あぶら	618 23.9 27.4 2.5	
3	水	ごはん	〇	てつなべぎょうざ パンサンデー ちゅうかふうコーンスープ	ももの あんぱん どうぶ	ふたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	もやし コーン きゃべつ もも ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	ごめ マロニー さとう てんぷん ぎょうざのかわ あんぱんどうぶ	あぶら ごま	647 21.6 13.5 2.9	
4	木	ごはん	〇	こもちししゃもフライ1ほん だいすのいそに (ソース) こまつなのみそしる	するめ いか	とりにく とうふ みそ ちくわ だいす あぶらあげ するめいか	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	ごめ さとう パンこ	あぶら	644 24.8 20.8 3.2	
5	金	ごはん	〇	ハンバーグきのこソース おひたし こんさいのごまじる		ふたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ たまご もやし	ごめ さとう ごま	ごま	616 25.0 18.0 2.7	
8	月	(ブルコギふう のつけごはん) ごはん	〇	ブルコギ チヂミ トックスープ		ふたにく とりにく みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ キムチ しめじ だいこん きゃべつ ねぎ えのきたけ にんにく	ごめ てんぷん トック さとう	あぶら ごま	652 23.9 18.2 2.7	<b>世界の味めぐり～韓国～</b> ブルコギは日本のすき焼きのような 肉料理です。チヂミやトックも、実は 韓国料理です。おいしくいただきま しょう！
9	火	しよくパン (伊豆ジャム)	〇	とりのこうそうやき1こ えだまめサラダ ごめこのシチュー		とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	もやし きゅうり たまねぎ えだまめ にんにく	パン ジャム じゃがいも ごめこ	あぶら バター	618 29.9 21.6 3.3	<b>給食クイズ</b> 枝豆が成熟すると何になるで しょう。 ①大豆 ②そら豆 ③ひよこ豆
10	水	(おたけビビンバ) むぎごはん	● 給食	しゅうまい1こ ピンパのぐ わかめスープ	さくらんぼ 2つぶ	ふたにく とりにく たまご ほたて	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん はくさい たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ にんにく しょうが さくらんぼ	ごめ むぎ さとう マロニー しゅうまいのかわ ミルメーク	あぶら ごま	644 26.4 15.3 2.7	<b>旬の食べ物～さくらんぼ～</b> さくらんぼは、保存ができない 果物です。おいしいのはとってか ら2～3日。貴重な旬の果物を味 わいましょう。
11	木	ごはん (おからかりかけ)	〇	さばのたつたあげ ほうれんそうわふうサラダ とうにゅうみそしる		さば みそ ふたにく とうにゅう かつお かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん えどな	えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく	ごめ さとう さといも でんぷん	あぶら	642 25.4 21.9 2.5	<b>9日の答え ①大豆</b> 枝豆は、大豆の未成熟な実を 枝つきのまま茹でて食べた事か ら名前がついたそうです。
12	金	ひじき ごはん	〇	みそビーからあげ1こ いそかあえ つみれじる		とりにく つみれ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり しらす	にんじん えどな ほうれんそう	えのきたけ ごぼう しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ にんにく	ごめ さとう でんぷん みずあめ さといも	あぶら ピーナツ ごま	680 26.6 16.9 4.2	<b>千葉県民の日献立</b> 15日は「千葉県民の日」で す。今日は千葉県の郷土料理や 特産品を使用しました。千葉の 味を味わいましょう。
15	月	<b>千葉県民の日</b>											
16	火	ごはん	〇	はるまき やさしいちゅうかあえ キムチスープ	カット パイ	ふたにく やきとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし きゃべつ ほししいたけ たまねぎ キムチ ねぎ パインアップル	ごめ さとう はるまき はるまきのかわ	あぶら ごま	635 19.2 19.6 3.2	<b>清潔な習慣を身につけよう</b> 6月は雨が続き、気温も上っ てきます。身の回りの衛生に気を つけましょう。
17	水	(おたけオムライス) チキンライス	〇	オムライスシート(ケチャップ) ポテリョネーズ ラビオリスープ		たまご とりにく ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン きゃべつ グリーンピース	ごめ じゃがいも ラビオリのかわ	あぶら	635 22.3 19.2 3.3	<b>ラビオリとは？</b> イタリアのバスタ料理の一種です。 薄く伸ばした2枚のバスタ生地間に、 調味したひき肉や魚、野菜などの具を はさんで、ゆでたものです。
18	木	むぎごはん	〇	チキンエックカレー ふくじんづけ	あわせる フルーツ ゼリー	とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ みかん にんにく しょうが らくじんづけ もも パインアップル ナタデココ	ごめ むぎ じゃがいも ごむぎこ ゼリー	あぶら マーガリン	701 19.3 19.9 2.4	<b>毎月19日は「食育の日」</b> 6月の「全国おいしいもの巡 り」は「群馬県」です。郷土料 理の「おきりこみ」は幅広い種 を、旬の野菜やきのこなどと 一緒に煮込んだ煮込みうどん です。
19	金	おきりこみ	〇	だいすとえびのかきあげ さといものそぼろに	レモン カスター タルト	とりにく ふたにく あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう ほしえび	にんじん こまつな	はくさい ほししいたけ ねぎ	ほうとう さといも でんぷん てんぷんこ タルト さとう	あぶら	636 20.8 29.5 2.7	
22	月	ごはん	〇	さわらのスタミナやき きゃべつのごまかけ しすいみそのだんごじる		さわら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゃべつ ねぎ えだまめ きゅうり つぼづけ だいこん ほししいたけ こんにゃく	ごめ しらたまもち さとう	ごま	604 24.9 16.3 2.5	<b>給食だよりクイズ</b> 大地のりんごよばれる食べ物 は何でしょう？答えは教室掲示の 給食だよりを見てください。
23	火	シナモン あげパン	〇	チリコンカン はなやさいサラダ (ドレッシング)		ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	589 25.2 22.3 2.7	<b>給食クイズ</b> チリコンカンはどこの国の料理 でしょう？ ①チリ ②アメリカ ③日本
24	水	ごはん	〇	さけのみそマヨネーズやき ごもくまめ さつまじる	れいとう アップル	さけ とうふ だいす みそ さつまあげ ふたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	こんにゃく ごぼう だいこん えだまめ ねぎ れんこん りんご ほししいたけ	ごめ さつまいも さとう	あぶら マヨネーズ	680 29.6 17.9 2.6	<b>23日の答え ②アメリカ</b> 「チリコンカン」はアメリカの家庭 料理です。豆が多く使われている ので、食物繊維がたっぷりです！
25	木	ごはん	〇	えびのすいしょうつつみ1こ きりほしだいこんサラダ ジャジャンどうぶ		えび いか ふたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん えだまめ きゅうり たまねぎ ねぎ こんにゃく ほししいたけ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	680 26.4 23.5 2.5	ジャジャン豆腐とは、漢字で 「家常豆腐」と書きます。家庭 や家がありふれたという意味が あり、家で常に食べる豆腐料理と いうことからこの名がつけられた といわれています。また、ジャン には味噌の意味も含まれている そうです。
26	金	ごはん	〇	ほっけのしおやき ひじきのカラフルあえ はくさいスープ	あじさい ゼリー	ほっけ ベーコン うすらたまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	コーン えだまめ はくさい ねぎ	ごめ さとう ゼリー	あぶら	594 23.7 15.6 2.3	
29	月	ごはん	〇	すぶた ごまだれサラダ (ドレッシング)	すいか	ふたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ すいか ほししいたけ たけのこ きゅうり にんにく もやし しょうが	ごめ さとう でんぷん	あぶら ごま	670 21.3 22.3 2.1	<b>旬の食べ物～すいか～</b> 水分が多く、のどの渇きを とり、からだを涼しくしてくれる働 きがあります。
30	火	ごはん	〇	かつおのごまフライ(ソース) きりほしだいこんのもの しすいみそのとんじる		かつお みそ あぶらあげ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほしだいこん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	ごめ さとう さとう パンこ	あぶら ごま	635 25.3 18.0 2.8	5月～6月に黒潮に乗って日本 近海に来るかつおを初鰹をと言 います。この時期のかつおはさっ ぱりとした味です。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

**6月は食育月間です！**

家庭 学校 地域

**食育**

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもたちの健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしていただけましたら幸いです。

**今月の酒々井産**

味噌 22日: 団子汁  
30日: 豚汁

ごぼう (5・12日)

コシヒカリ 1等米

**学校給食摂取基準(8～9歳の場合)**

熱量: 640kcal  
たんぱく質: 24g(範囲:18～32g)  
脂質: 17.8～21.3g  
塩分: 2.5g未満

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。