

6月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和6年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
3	月	ごはん 鶏ちゃん 変わりお浸し 牛乳	609	724	ぎゅうにゅう とりにく みそ あかみそ ひじき	ごはん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう もやし	
4	火	パン 豆腐のカレー煮 かぼちゃと枝豆のサラダ 牛乳	686	802	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えだまめ	パン カレールウ コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり	歯と口の健康週間
5	水	わかめごはん 切干大根煮 冷しゃぶサラダ 牛乳	606	720	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ひらてん ぶたにく	ごはん こめあぶら	きりぼしだいこん にんじん こんにやく いんげん キャベツ きゅうり	
6	木	パン ポトフ ゆずサラダ ブルーベリージャム 牛乳	680	794	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	パン じゃがいも オリーブオイル ブルーベリージャム	にんじん キャベツ たまねぎ グリーンピース もやし	
7	金	かみかみ丼 豆乳ビーフンスープ 牛乳	640	764	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたミンチ とうにゅう	ごはん ごま ビーフン	にんじん ピーマン ごぼう こんにやく きくらげ たまねぎ キャベツ こまつな	
10	月	ごはん 糸コンチャプチェ ナムル 牛乳	581	688	ぎゅうにゅう ぶたにく いと かまぼこ	ごはん ごまあぶら	こんにやく たまねぎ にんじん もやし ピーマン ほうれんそう キャベツ	
11	火	パン 豚キムチ焼きそば 白玉ポンチ 牛乳	818	973	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん ごま ごまあぶら しらたまだんご	にんじん はくさいキムチ もやし キャベツ なら みかん パイン もも	
12	水	カレーライス 福神漬け 海藻サラダ 牛乳	694	834	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ツナ	ごはん じゃがいも カレールウ オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ キャベツ	
13	木	パン 県産はもメンチカツ 野菜マヨサラダ きりぼしだいこん 切干大根のスープ 牛乳	733	863	ぎゅうにゅう はもメンチカ ツ ペーコン	パン こめあぶら たまごをつかっていないマヨ ネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン きりぼしだいこん たまねぎ こまつな	
14	金	ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 甘酢あえ 牛乳	660	790	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひらてん ツナ わかめ	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース こんにやく キャベツ	
17	月	ごはん 豚じゃが 切り干し大根の梅あえ 牛乳	605	719	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎこんにやく いんげん きりぼしだいこん もやし きゅうり うめ	
18	火	パン ポークビーンズ グリーンサラダ 牛乳	705	826	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ きゅうり ブロッコリー	
19	水	プルコギ丼 中華風すいとん汁 牛乳	663	794	ぎゅうにゅう ぶたにく とりミンチ	ごはん ごま ごまあぶら かたくりこ すいとん	たまねぎ にんじん なら もやし しめじ ほしいたけ きくらげ こまつな	
20	木	パン マルミタコ コールスローサラダ 牛乳	646	750	ぎゅうにゅう まぐろ	パン じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん コーン キャベツ	
21	金	ごはん みかんどりメンチカツ お浸し なめこ汁 牛乳	679	815	ぎゅうにゅう みかんどりメンチカツ とうふ みそ	ごはん こめあぶら	キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん こまつな なめこ ねぎ	
24	月	ごはん かつお大根 ゆかりあえ わかめの味噌汁 牛乳	589	698	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ みそ	ごはん	だいこん つちしょうが きゅうり キャベツ ゆかり(あかしそ) にんじん たまねぎ えのき ねぎ	
25	火	パン ミートスパゲティ フルーツポンチ 牛乳	774	916	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	パン スパゲティ こめあぶら カクテルゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマトかん みかん パイン もも	
26	水	マーボー丼 ひじきの中華あえ 牛乳	630		ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ ちくわ あかみそ ひじき	ごはん かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	
27	木	パン カレーアジフライ イタリアンサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	765		ぎゅうにゅう カレーアジフライ ペーコン	パン こめあぶら イタリアドレッシング アルファベットマカロニ	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ えのき	
28	金	ゆかりごはん じゃがいものそぼろ煮 昆布あえ 牛乳	638	762	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ひらてん ささみ しおこん ぶ	ごはん じゃがいも こめあぶら	ゆかり(あかしそ) たまねぎ にんじん グリンピースこんにやく きゅうり もやし キャベツ	

* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

6月 給食だより

歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がた
くさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれていま
す。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

Q.<くらはげはくらはげでも、海じゃなく森や林に住んでいるくらはげって何？
せいはいは・・・みどりのしょくひんのなかにあります

こんなことも 食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
家族や仲間と楽しく食卓を囲む

毎年6月は 食育月間
毎月19日は 食育の日

地域の郷土料理や行事食を味わう