



6月 給食献立予定表

R4.5.26発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ う び	こんだてめい		おもなしょくひん(使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
		からだをつくる		からだのちようしをとのえる		エネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品	むぎしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんずいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	ししつ 油脂			
まいにち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
1	水	むぎごはん アジフライ・ちゅうのうソース もやしとらのおひたし ピリからとんじる	アジ かつおぶし ぶたにく みそ	にら にんじん	もやし だいこん ごぼう ニンニク ねぎ しょうが こんにゃく		こめ おおむぎ こむぎこ パンこ	あぶら ごま あぶら マーガリン		639 24.5 18.6 1.8
2	木	スラッピーショー コッペパン ミートソース カップグラタン ココロやさいスープ	ぶたにく だいすミート とうにゅう おから ウインナー	だっしふんにゅう にんじん トマト にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン だいこん アスパラ たまねぎ		こむぎこ さとう パンこ さとう じゃがいも こめこ みずあめ	ショートニング マーガリン ショートニング あぶら		605 23.7 25.9 2.3
3	金	ごはん ハヤシシチュー ほうれんそうサラダ ひゅうがなつゼリー	ぶたにく ハム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム たまぎたけ しょうが ｺﾝｸ キャベツ コーン ひゅうがなつ		こめ じゃがいも ルウ	あぶら		649 21.1 18.9 2.4
6	月	ごはん にくしゅうまい② ぶたキムチ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく ぶたにく ベーコン たまご		たまねぎ しょうが はくさい キャベツ しょうが コーン たまねぎ		こめ パンこ でんぷん さとう こむぎこ さとう			604 24.4 19.0 2.1
7	火	丸パン メンチカツ・ちゅうのうソース ナッツいりシーザーサラダ やさしいチャウダー ナタデココゼリー	ぶたにく とりにく だいす ハム ベーコン とうにゅう	だっしふんにゅう チーズ ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん コーン レモンじる		こむぎこ さとう パンこ でんぷん クルトン じゃがいも ルウ さとう こむぎこ	ショートニング あぶら 7-ゼット ドレッシング マーガリン ココナッツ		617 22.0 22.1 2.6
8	水	むぎごはん むしやききょうざ ちゅうかからげサラダ マーボーとうふ	ぶたにく とりにく だいす くらげ ぶたにく だいすミート とうふ みそ	にら にんじん にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ ニンニク しょうが		こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら		631 25.9 21.0 2.3
9	木	コッペパン ブルーベリージャム とりにくこうみやき ブロッコリーサラダ やきそば ミニフィッシュ	だっしふんにゅう とりにく ハム ぶたにく なると		ブルーベリー ねぎ しょうが ニンニク きゅうり キャベツ		こむぎこ さとう みずあめ さとう さとう	ショートニング ごま ドレッシング あぶら		664 32.2 22.5 3.1
10	金	わかめごはん いわしピリからに ごもくきんぴら くだくさんとうにゅうじる	ぶたにく さつまあげ なまあげ みそ とうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう しらたき だいこん しいたけ ねぎ		こめ さとう でんぷん さとう	あぶら ごま		603 26.2 17.4 3.1
13	月	ごはん わふうソースハンバーグ きりほしのごまマヨあえ ゆばのみそじる	ぶたにく とりにく ハム ゆば とうにゅう みそ	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ ニンニク りんご しょうが きりほしだいこん きゅうり ねぎ		こめ さとう でんぷん	マーガリン あぶら ごま ノンエッグマヨ		637 26.5 21.2 2.4
14	火	けんさんこむぎかぼちゃパン アンサンブルエッグ マカロニサラダ キャベツととりにくの クリームシチュー	たまご ベーコン ハム とりにく	だっしふんにゅう かぼちゃ チーズ きゅうり にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ		こむぎこ さとう じゃがいも さとう でんぷん マカロニ ルウ	ショートニング あぶら あぶら ノンエッグマヨ マーガリン		628 23.6 26.5 2.6
15	水	とちぎめし むぎごはん とちぎめしのぐ ヤシオマズフライ・ソース なめこのみそじる けんみんのひデザート	ぶたにく だいす ヤシオマス とうふ みそ とうにゅう	にんじん にら	かんぴょう しいたけ こんにゃく なめこ ねぎ いちご		こめ おおむぎ さとう パンこ	あぶら あぶら		669 27.4 19.6 2.0
16	木	けんさんこむぎしょくパン とちおとめジャム ハムステーキ グリーンサラダ トマトにこみうどん	だっしふんにゅう ハム ぶたにく かつおぶし	だっしふんにゅう いちご ニンニク しょうが キャベツ きゅうり トマト にんじん	たまねぎ しいたけ ニンニク		こむぎこ さとう みずあめ さとう さとう	ショートニング ごま ごまあぶら ドレッシング あぶら		621 26.5 24.9 3.1
17	金	ごはん ポーカカレー だいこんとハムのマリネサラダ けんさんせいにゅうヨーグルト	ぶたにく ソフトサラミ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご ｺﾝｸ しょうが だいこん きゅうり		こめ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング		708 21.6 24.1 2.2
20	月	かきあげどん ごはん やさいかきあげ・てんどんたれ キャベツのゆかりあえ すいとんじる	とりにく あぶらあげ	にんじん しゅんぎく ゆかり(あかしそ) にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しいたけ		こめ こむぎこ	あぶら あぶら		619 18.1 17.9 2.3
21	火	しょくパン チョコクリーム てりやきミートボール② ごぼうサラダ キャベツのわふうスパゲティ	だっしふんにゅう とりにく ぶたにく だいす ウインナー ベーコン	だっしふんにゅう にんじん	いちご ニンニク しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ニンニク		こむぎこ さとう さとう れんにゅう でんぷん さとう	ショートニング カカオマス あぶら ごま ドレッシング あぶら		658 27.8 24.8 2.6
22	水	むぎごはん ごもくあつやきたまご ぶたにくとキャベツのスタミナいため かんぴょうポールスープ	たまご とりにく ぶたにく みそ しろみさかな とりにく	にんじん にんじん にら こまつな	だけのこ しいたけ キャベツ しょうが ニンニク かんぴょう だけのこ		こめ おおむぎ さとう でんぷん さとう みずあめ	あぶら あぶら あぶら		644 27.4 20.8 2.1
23	木	くろパン チキンチーズやき やさいのポトフ ブルーチーズリー・あえ	とりにく ぶたにく ウインナー	だっしふんにゅう チーズ あかピーマン パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ いちご みかん もも パイン		こむぎこ さとう こくとう パンこ さとう じゃがいも ゼリー さとう	ショートニング あぶら あぶら		600 25.4 22.0 2.0
24	金	ごはん ひやっこ はるさめサラダ にくじゃが	とうふ ハム ぶたにく	にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ えだまめ しらたき		こめ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら		621 21.9 16.6 2.2

6月27日(月)~30日(木)の献立は裏面をご覧ください。 ➡

6月 給食献立予定表

R4.5.26発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ う び	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなしょくひん(使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳茶糖類含む
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる		
			1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 むぎしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんずいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 しじつ 油脂	
まい	にち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27	月	こぼん あじかつおふりかけ わふうきんぴらつつまやき のりすあえ かみなりじる アップルパン かぼちゃひきにくフライ	かつおぶし とりにく・とうふ まぐろツナ とりにく・とうふ たまご		にんじん ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが かんびょう ねぎ りんご たまねぎ	ごめ さとう みずあめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ごま あぶら ごま ごまあぶら	615 268 21.2 2.4
28	火	はなやさいサラダ しおちゅうかスープ ペペーチーズ むぎこぼん シイラねぎしおやき	ハム ぶたにく なるど チーズ		ブロッコリー にんじん いら	カリフラワー コーン もやし キャベツ	こむぎこ さとう パンこ でんぷん こむぎこ さとう	ショートニング あぶら ごま ドレッシング あぶら ごまあぶら	625 24.3 27.6 3.3
29	水	むぎこぼん シイラねぎしおやき やさいのマーボーいため じゃがいものみそじる はちみつバターパン	シイラ ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ みそ		にんじん わかめ	ねぎ キャベツ ニンニク しょうが たまねぎ	ごめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ	ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら	606 28.1 17.7 1.8
30	木	プレーンオムレツ ラタトゥイユ エビとマカロニのクリームスープ	たまご ベーコン		トマト かぼちゃ ピーマン	なす 玉ねぎ ニンニク たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん さとう	ショートニング バター あぶら あぶら	596 23.2 24.4 2.7

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
★6月の平均栄養量 エネルギー630kcal たんぱく質24.9g 脂質21.5g 塩分2.4g
※今月の那珂川町産農産物・・・ごめ、アスパラガス、きよだいキャベツ、きゅうり、トマト、なす、にら、しいたけ



6月 給食だより



ジメジメ、ムシムシの梅雨の季節になりました。食事の前は石けんできれいに手を洗い、しっかりと消毒を行うこと、毎日清潔なハンカチを用意することなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。また、疲れもたまりやすくなる時期なので、規則正しい食生活を心がけましょう。

よくかんで、味わって食べよう!



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。
食べ物を口に入れた後、あまりかまわずに飲み込んでいませんか?
よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識してとり入れましょう。
給食では、歯と口の健康週間に「かむ」ことを意識できる献立を考えました。よくかんで食べてください。



窒息や誤嚥の危険性があるので注意しましょう。



地産地消

馬頭高校産 巨大キャベツ登場



馬頭高校では、普通科の選択科目「農業と環境」の授業で超大球キャベツを栽培しています。今年度は「露地野菜で町おこし」をテーマに、那珂川町の小中学校の給食に馬頭高校の生徒のみなさんが栽培、収穫する超大球キャベツを提供していただくことになりました。

馬頭高校の巨大キャベツ(超大球キャベツ)

重さ・・・4~6 kg 球径・・・約40 cm



各小中学校に巨大キャベツを届けていただける予定です。



巨大キャベツを使った給食メニュー

- 6月14日(火) キャベツと鶏肉のクリーム煮
- 6月16日(木) グリーンサラダ
- 6月21日(火) キャベツの和風スパゲティ
- 6月22日(水) 豚肉とキャベツのスタミナ炒め

お楽しみに!!

※キャベツの生育状況により変更になる場合があります。

巨大キャベツは、11月にも提供していただける予定です。