

令和6年  
学校給食6月分予定献立表



今月の目標

よくかんで食べよう

東浦町学校給食センター



| 20回<br>日曜 | 献立名              | 主な材料とその働き           |                    |                   |                                   |                          |             | 備考<br>エネルギー<br>たんぱく質                           |
|-----------|------------------|---------------------|--------------------|-------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------|------------------------------------------------|
|           |                  | 赤 体をつくる             |                    | 緑 体の調子を整える        |                                   | 黄 体を動かすエネルギーになる          |             |                                                |
|           |                  | 1群<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜       | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ               | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖      | 6群<br>油脂・種実 |                                                |
| 3月        | ごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米                        |             | 636kcal<br>29.1g                               |
|           | さばのしおやき          | さば                  |                    |                   |                                   |                          |             |                                                |
|           | ひじきとだいずのいために     | 豚肉 大豆 さつま揚げ         | ひじき                | にんじん さやいんげん       |                                   | 砂糖                       | 菜種油         |                                                |
|           | けんちんじる           | 鶏肉 油揚げ 豆腐           |                    | にんじん ねぎ           | 大根 えのきたけ ねぎ<br>干しいたけ              | じゃがいも                    |             |                                                |
| 4火        | しらたまうどん ぎゅうにゅう   |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 白玉うどん                    |             | 640kcal<br>27.5g                               |
|           | ごもくうどんのしる        | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ         |                    | にんじん ねぎ           | はくさい えのきたけ ねぎ<br>干しいたけ            | でんぶん                     |             |                                                |
|           | たこじゃがいものいそかあげ    | たこ                  | あおさ                |                   |                                   | でんぶん 米粉 じゃがいも            | 米油          |                                                |
|           | ごぼうとツナのいためのもの    | まぐろ さつま揚げ           |                    | こまつな              | ごぼう しらたき 枝豆                       | 砂糖                       |             |                                                |
| 5水        | ごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米                        |             | 587kcal<br>30.4g                               |
|           | たらのちゅうかあんかけ      | たら                  |                    |                   |                                   | 砂糖 でんぶん                  | ごま油         |                                                |
|           | マーボー豆腐           | 豆腐 豚肉 みそ            |                    | にんじん ねぎ           | 玉ねぎ ねぎ しょうが<br>にんにく               | 砂糖 でんぶん                  |             |                                                |
|           | きりぼしだいこんのごまずあえ   |                     |                    | にんじん              | 切干し大根 きゅうり                        | 砂糖                       | ごま          |                                                |
| 6木        | むぎごはん ぎゅうにゅう     |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米 麦                      |             | 619kcal<br>24.3g                               |
|           | こめこカレーライス        | 豚肉                  | ヨーグルト              | にんじん              | 玉ねぎ エリンギ にんにく<br>マンゴー ブルーン        | じゃがいも 米粉 砂糖<br>はちみつ でんぶん | 植物油         |                                                |
|           | ハンバーグのてりやきソースかけ  | 鶏肉 豚肉               |                    |                   | 玉ねぎ                               | じゃがいも でんぶん<br>砂糖         | 植物油         |                                                |
|           | かいそうとアスパラガスのサラダ  |                     | わかめ                | にんじん アスパラガス       | キャベツ きゅうり とうもろこし                  |                          | イタリアンドレッシング |                                                |
| 7金        | ごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米                        |             | 619kcal<br>25.6g                               |
|           | はるまき             | 豚肉                  |                    | にんじん にら           | もやし エリンギ キャベツ                     | 小麦粉 でんぶん                 | 米油          |                                                |
|           | チンジャオロースー        | 豚肉                  |                    | ピーマン 赤ピーマン        | ごぼう たけのこ にんにく                     | 砂糖 でんぶん                  | ごま油         |                                                |
|           | にらたまスープ          | 卵 豆腐                |                    | にんじん にら           | 玉ねぎ                               | じゃがいも でんぶん               |             |                                                |
| 10月       | ごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米                        |             | 647kcal<br>25.8g                               |
|           | けんちんしのだのあまみそかけ   | 豆腐 油揚げ たら みそ        | ひじき                | にんじん              |                                   | 砂糖 でんぶん                  | 植物油         |                                                |
|           | にくじゃが            | 豚肉 さつま揚げ            |                    | にんじん              | 玉ねぎ こんにゃく 枝豆                      | じゃがいも 砂糖                 |             |                                                |
|           | キャベツのゆかりあえ       |                     |                    | しそ                | キャベツ もやし                          |                          |             |                                                |
| 11火       | ごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米                        |             | 580kcal<br>29.8g                               |
|           | ほっけしおやき          | ほっけ                 |                    |                   |                                   |                          |             |                                                |
|           | きんぴらごぼう          | 鶏肉                  |                    | にんじん さやいんげん       | ごぼう こんにゃく                         | 砂糖                       | 菜種油 ごま油 ごま  |                                                |
|           | なすのみそしる          | 豚肉 豆腐 みそ            | わかめ                | にんじん ねぎ           | 玉ねぎ なす えのきたけ<br>ねぎ                |                          |             |                                                |
| 12水       | きらずあげ            | おから                 |                    |                   |                                   | 小麦粉 砂糖                   | 菜種油         |                                                |
|           | ごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米                        |             | ほたてフライ<br>1.2年1個<br>3年~2個<br>658kcal<br>34.5g  |
|           | ほたてフライ           | ほたて                 |                    |                   |                                   | 小麦粉 パン粉 でんぶん             | 米油          |                                                |
|           | やきにくふういために       | 豚肉                  |                    | ピーマン              | 玉ねぎ エリンギ にんにく<br>しょうが             | 砂糖 でんぶん                  | ごま 菜種油      |                                                |
| とうがんじる    | 鶏肉 豆腐 油揚げ        |                     | にんじん ねぎ            | とうがん 干しいたけ ねぎ     | でんぶん                              |                          |             |                                                |
| 13木       | ごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米                        |             | 615kcal<br>29.6g                               |
|           | こもちししゃもフライのソースかけ | ししゃも                |                    |                   |                                   | 小麦粉 パン粉 でんぶん             | 米油          |                                                |
|           | こおりどうふのたまごじじに    | 卵 凍り豆腐 鶏肉<br>かまぼこ   |                    | にんじん ねぎ           | 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ                      | 砂糖 でんぶん                  |             |                                                |
|           | きゅうりとわかめのポンずあえ   |                     | わかめ                |                   | きゅうり                              |                          |             |                                                |
| 14金       | ロールパン ぎゅうにゅう     |                     | 牛乳                 |                   |                                   | パン                       |             | 690kcal<br>30.1g                               |
|           | とりにくのハーブやき       | 鶏肉                  |                    |                   |                                   |                          |             |                                                |
|           | ポークビーンズ          | 大豆 豚肉               |                    | にんじん トマト          | 玉ねぎ                               | じゃがいも 砂糖                 |             |                                                |
|           | フルーツのメロンゼリーあえ    |                     |                    |                   | 黄桃 パインアップル<br>みかん メロン             | 砂糖                       |             |                                                |
| 17月       | ごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米                        |             | 581kcal<br>26.9g                               |
|           | いわしのうめに          | いわし                 |                    | しそ                | 梅                                 | 砂糖 でんぶん                  |             |                                                |
|           | もやしのいためのもの       |                     |                    | こまつな              | もやし とうもろこし キャベツ                   |                          | 菜種油         |                                                |
|           | ぶたじる             | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ        |                    | にんじん ねぎ           | 大根 ごぼう えのきたけ<br>ねぎ                |                          |             |                                                |
| 18火       | ソフトめん ぎゅうにゅう     |                     | 牛乳                 |                   |                                   | ソフトめん                    |             | えびしゅうまい<br>1.2年1個<br>3年~2個<br>593kcal<br>27.4g |
|           | ちゃんぽんめんのしる       | 豚肉 かまぼこ             |                    | にんじん ねぎ           | キャベツ もやし ねぎ                       |                          |             |                                                |
|           | えびしゅうまい          | たら えび               |                    |                   | 玉ねぎ                               | 小麦粉 でんぶん パン粉             |             |                                                |
|           | れいとうみかん          |                     |                    |                   | みかん                               |                          |             |                                                |
| 19水       | ごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米                        |             | 612kcal<br>22.9g                               |
|           | めひかりフライ          | めひかり                |                    |                   |                                   | 小麦粉 パン粉                  | 米油          |                                                |
|           | あかもくだんごのにももの     | 鶏肉 さつま揚げ            | あかもく               | にんじん さやいんげん<br>ねぎ | 玉ねぎ しょうが ごぼう 大根<br>れんこん こんにゃく しめじ | 砂糖 でんぶん                  | 菜種油         |                                                |
|           | かりもりのごまあえ        | まぐろ                 |                    | こまつな にんじん         | 切干し大根 かりもり                        | 砂糖                       | ごま          |                                                |
| 20木       | ごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳                 |                   |                                   | 米                        |             | あじナゲット<br>1.2年1個<br>3年~2個<br>642kcal<br>25.4g  |
|           | あじナゲット           | あじ たら               |                    |                   | 玉ねぎ                               | でんぶん 小麦粉                 | 植物油         |                                                |
|           | なまあげのうまに         | 豚肉 生揚げ              |                    | にんじん              | 玉ねぎ たけのこ 枝豆<br>干しいたけ しょうが         | じゃがいも 砂糖 でんぶん            |             |                                                |
|           | キャベツのこうのものあえ     |                     |                    | にんじん              | キャベツ 大根                           | 砂糖                       |             |                                                |

うらにつづきます。

※給食材料費の高騰に伴い、給食費の一部を公費で負担しています。





よくかんで食べよう  
東浦町学校給食センター



| 20回<br>日 曜 | 献立名              | 主な材料とその働き    |       |                    |                    |                 |           | エネルギー<br>たんぱく質                             |
|------------|------------------|--------------|-------|--------------------|--------------------|-----------------|-----------|--------------------------------------------|
|            |                  | 赤 体をつくる      |       | 緑 体の調子を整える         |                    | 黄 体を動かすエネルギーになる |           |                                            |
|            |                  | 1群           | 2群    | 3群                 | 4群                 | 5群              | 6群        |                                            |
| 21 金       | むぎごはん            | ぎゅうにゅう       | 牛乳    |                    |                    | 米 麦             |           | 591kcal<br>26.7g                           |
|            | ビビンバ(にん・だいず)     | 豚肉 大豆 みそ     |       |                    | にんにく しょうが          | 砂糖              |           |                                            |
|            | ビビンバ(やさい)        |              |       | にんじん こまつな          | もやし                | 砂糖              | ごま        |                                            |
|            | はるさめスープ          | 鶏肉 豆腐        |       | にんじん チンゲンサイ        | 玉ねぎ きくらげ           | はるさめ            |           |                                            |
|            | ヨーグルト(★)         |              | ヨーグルト |                    |                    | 砂糖              |           |                                            |
| 24 月       | こがたロールパン         | ぎゅうにゅう       | 牛乳    |                    |                    | パン              |           | 666kcal<br>35.9g                           |
|            | やきそば             | 豚肉 いか ちくわ    | あおさ   | にんじん               | キャベツ               | やきそばめん          | 菜種油       |                                            |
|            | まぐろとレバーのあげに      | まぐろ 鶏レバー     |       |                    |                    | でんぶん 砂糖         | 米油        |                                            |
|            | えだまめとにんじんのサラダ    |              |       | にんじん               | 枝豆 きゅうり            |                 | 玉ねぎドレッシング |                                            |
| 25 火       | ごはん              | ぎゅうにゅう       | 牛乳    |                    |                    | 米               |           | 605kcal<br>30.6g                           |
|            | ぶたどん             | 豚肉 焼き豆腐 かまぼこ |       | にんじん ねぎ            | 玉ねぎ ねぎ えのきたけ こんにやく | 砂糖              |           |                                            |
|            | あつやきたまご          | 卵            |       |                    |                    | 砂糖 でんぶん         | 大豆油       |                                            |
|            | ごもくにまめ           | 鶏肉 大豆 ちくわ    | こんぶ   | にんじん               | ごぼう                | 砂糖              | 菜種油       |                                            |
| 26 水       | ごはん              | ぎゅうにゅう       | 牛乳    |                    |                    | 米               |           | ぎょうざ<br>12年1個<br>3年~2個<br>571kcal<br>21.2g |
|            | あげぎょうざ           | 豚肉           |       | にら                 | 玉ねぎ キャベツ にんにく      | 小麦粉 パン粉         | 米油        |                                            |
|            | やきビーフン           | まぐろ          |       | にんじん ピーマン          | キャベツ たけのこ にんにく     | ビーフン            | 菜種油       |                                            |
|            | あおさスープ           | 鶏肉 豆腐        | あおさ   | にんじん ねぎ            | 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ はくさい  | でんぶん            | ごま        |                                            |
| 27 木       | ごはん              | ぎゅうにゅう       | 牛乳    |                    |                    | 米               |           | 592kcal<br>29.4g                           |
|            | さばのぎんがみやき        | さば みそ        |       |                    |                    | 砂糖              |           |                                            |
|            | やさいとわかめのあえもの     | チキンハム        | わかめ   |                    | キャベツ きゅうり          |                 |           |                                            |
|            | さわにわん            | 豚肉 豆腐 油揚げ    |       | にんじん こまつな          | 大根 ごぼう 干しいたけ       |                 |           |                                            |
| 28 金       | むぎごはん            | ぎゅうにゅう       | 牛乳    |                    |                    | 米 麦             |           | 676kcal<br>22.9g                           |
|            | なつやさいいりこめこハヤシライス | 豚肉           |       | かぼちゃ にんじん トマト ピーマン | 玉ねぎ                | 砂糖 でんぶん 米粉      | 植物油       |                                            |
|            | コールスローサラダ        |              |       |                    | キャベツ きゅうり とうもろこし   | 砂糖              | 菜種油       |                                            |
|            | きなこあげパン          | きな粉          |       |                    |                    | パン 砂糖           | 米油        |                                            |

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。  
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。  
 ★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

**\*\* 6月4日~10日は、歯と口の健康週間 \*\***

**よくかむことの効果**

|                                |  |                                |  |
|--------------------------------|--|--------------------------------|--|
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 |  | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 |  |
| よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 |  | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。    |  |

今月の愛知産は...

かぼちゃ、にんにく、こまつな、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、なす、れんこん、じゃがいも、トマト、ねぎ、きゅうり、アスパラガス、とうがん、かりもり

**食育の日**

6月19日の給食では、愛知県産の食材をたっぷり使用した献立を提供します。

- めひかりフライ●  
「めひかり」は200~300m程度の深さの海に棲んでいる魚で、三河湾沖で多くとれます。目が青緑色に光って見えることが特徴です。脂のつた白身がおいしい魚で、干物や塩焼き、唐揚げなどにして食べることが多いです。
- あかもく団子の煮物●  
「あかもく」は海藻で、常滑市の海で多くとれます。ネバネバ成分は食物繊維で、免疫力を高めたり、ガンを抑制したりする効果があるとして研究が進められています。また、ワカメに比べ、カリウムやカルシウムが多く含まれています。
- かりもりのごまあえ●  
「かりもり」は、明治時代から尾張地方で作られているシロウリの1品種です。漬物にすると歯切れの良い食感が楽しめることから、「かりつ」と歯応えよく、「もりもり」とご飯が進むことが名前の由来とも伝えられています。

**東浦町 骨折予防プロジェクト**

今月のひがしうらりボーンの日メニューは「きらずあげ」です。「きらずあげ」は、おからを使ったお菓子で、カリッポリとした食感が特徴です。

おからは、豆腐を作る際に出る、豆乳を絞った残りのかすがおからです。おからは別名「うのはな」とも呼ばれ、日本人の食卓に古くから並んできました。

- たんぱく質... 身体を作ったり、筋肉を作ったりする。
- 食物繊維... おなかの調子を整え、排便を促す。
- カルシウム... 丈夫な骨や歯を作る。筋肉の収縮にも関わる。

おからは、生・乾燥・パウダーと様々な形状があるため、普段の食事やおやつにプラスしやすいです。おからという柔らかいイメージがありますが、「きらずあげ」は硬めの食感でほんのり甘く、おからのイメージが変わるかもしれません。ぜひ、味わってください。