

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 日曜	献立名	主な材料とその働き						備考 エネルギー 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	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
3月	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	さばの塩焼き	さば						
	ひじきと大豆の炒め煮	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	803kcal
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ 干しいたけ	じゃがいも		34.9g
4火	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		
	五目うどんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	ほくさい えのきたけ ねぎ 干しいたけ	でんぶん		
	たこじゃがいもの磯香揚げ	たこ	あおさ			でんぶん 米粉 じゃがいも	米油	759kcal
	ごぼうとソナの炒めもの	まぐろ さつま揚げ		こまつな	ごぼう しらたき 枝豆	砂糖		32.2g
5水	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	たらの中華あんかけ	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 にんにく	砂糖 でんぶん		746kcal
	切干し大根のごま酢あえ			にんじん	切干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	36.5g
6木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	米粉カレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 米粉 砂糖	植物油	
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	じゃがいも でんぶん 砂糖	植物油	780kcal
	海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	29.1g
7金	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	春巻	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	779kcal
	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		30.5g
10月	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	けんちんしのだの甘みそかけ	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	
	肉じゃが	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		809kcal
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし			30.2g
11火	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	ほっけ塩焼き	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	
	なすのみそ汁	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 ねぎ			738kcal
	きらず揚げ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油	36.9g
12水	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	ほたてフライ	ほたて				小麦粉 パン粉 でんぶん	米油	ほたてフライ 2個
	焼肉風炒め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま 菜種油	799kcal
	とうがん汁	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		39.2g
13木	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	子持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	ししゃもフライ 2尾
	凍り豆腐の卵とじ煮	卵 凍り豆腐 鶏肉 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		753kcal
	きゅうりとわかめのボン酢あえ		わかめ		きゅうり			33.9g
14金	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	鶏肉のハーフ焼き	鶏肉						鶏肉2個
	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		855kcal
	フルーツのメロンゼリーあえ				黄桃 パインアップル みかん メロン	砂糖		36.4g
17月	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でんぶん		
	もやしの炒めもの			こまつな	もやし とうもろこし キャベツ		菜種油	739kcal
	豚汁	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 ねぎ			32.4g
18火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	ちゃんぽんめんの汁	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 3個
	えびしゅうまい	たら えび			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん パン粉		795kcal
	冷凍みかん				みかん			35.6g
19水	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	めひかりフライ	めひかり				小麦粉 パン粉	米油	めひかりフライ 3尾
	あかもく団子の煮もの	鶏肉 さつま揚げ	あかもく	にんじん さやいんげん ねぎ	玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 れんこん こんにゃく しめじ	砂糖 でんぶん	菜種油	803kcal
	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	28.7g
20木	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	あじナゲット	あじ たら			玉ねぎ	でんぶん 小麦粉	植物油	あじナゲット 2個
	生揚げのうま煮	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 干しいたけ しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぶん		792kcal
	キャベツの香の物あえ			にんじん	キャベツ 大根	砂糖		29.1g

裏に続きます。

※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。



食育の日



よくかんで食べよう
東浦町学校給食センター



20回 日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー 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	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		749kcal 32.0g
	ビビンバ(肉・大豆)	豚肉 大豆 みそ			にんにく しょうが	砂糖		
	ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	春雨スープ	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	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		793kcal 42.2g
	焼きそば	豚肉 いか ちくわ	あおさ	にんじん	キャベツ	やしそばめん	菜種油	
	まぐろとレバーの揚げ煮	まぐろ 鶏レバー				でんぶん 砂糖	米油	
	枝豆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	ご飯	牛乳	牛乳			米		761kcal 36.7g
	豚丼	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 ごんにやく	砂糖		
	厚焼き卵	卵				砂糖 でんぶん	大豆油	
	五目煮豆	鶏肉 大豆 ちくわ	こんぶ	にんじん	ごぼう	砂糖	菜種油	
26 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		ぎょうざ3個 756kcal 26.3g
	揚げぎょうざ	豚肉		にら	玉ねぎ キャベツ にんにく	小麦粉 パン粉	米油	
	焼きビーフン	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	
27 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		752kcal 35.3g
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		
	野菜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			
	沢煮わん	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	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		831kcal 26.4g
	夏野菜入り米粉ハヤシライス	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	
	きなこ揚げパン	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、キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、アスパラガス、きゅうり、れんこん、なす、ねぎ、かりもり、とうがん、こまつな、チンゲンサイ

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。脂がのっ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、「かりっ」と歯応えよく、「もりも

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。