

令和7年
学校給食6月分予定献立表

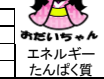


今月の目標

よくかんで食べよう
東浦町学校給食センター



歯と口の健康週間

21回 日 曜	献 立 名	主な材料とその働き						
		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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		792kcal 36.1g
	米粉ハヤシライス	豚肉 鶏レバー		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖		
	鶏肉のハーブマヨネーズ焼き	鶏肉					卵なしマヨネーズ	
	キャベツサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		イタリアンドレッシング	
3火	ご飯 牛乳		牛乳			米		808kcal 32.6g
	さばのカレーしょうゆ焼き	さば						
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	
	大根と厚揚げのそぼろみそ煮	鶏肉 生揚げ みそ さつま揚げ		にんじん	しょうが 大根 こんにゃく	砂糖		
4水	ご飯 牛乳		牛乳			米		819kcal 30.5g
	小えびと大豆の甘辛	えび 大豆				でんぶん 砂糖	米油 ごま	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	しょうが 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖 でんぶん		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
5木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		743kcal 35.1g
	かみかみ焼きそば	豚肉 いか ちくわ かつお節		にんじん こまつな	切干し大根 キャベツ	やきそばめん	菜種油	
	厚焼き卵	卵				砂糖		
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		黄桃 バインアップル	砂糖		
6金	ご飯 牛乳		牛乳			米		771kcal 28.9g
	たこじゃがいもの唐揚げ	たこ				じゃがいも でんぶん 米粉	米油	
	野菜とささみのあえもの	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖		
	沢煮わん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ			
9月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		しゅうまい 2個 737kcal 28.4g
	中華飯	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 たけのこ しめじ しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油	
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
	切り干し大根のごま酢あえ	鶏肉		にんじん	切干し大根 きゅうり とうもろこし		ごま	
10火	ご飯 牛乳		牛乳			米		756kcal 34.5g
	さわらのしょうゆマヨネーズ焼き	さわら					卵なしマヨネーズ	
	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		
	キャベツの香の物あえ			にんじん	キャベツ きゅうり 大根漬け		ごま	
11水	ご飯 牛乳		牛乳			米		 733kcal 29.9g
	ハンバーグのおろしだれかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ 大根	砂糖		
	卵の花のいり煮	おから ちくわ		にんじん	枝豆 とうもろこし	砂糖		
	さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	さつまいも		
12木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		805kcal 31.4g
	米粉ミートソース	豚肉 鶏レバー		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ	砂糖		
	夏野菜のマリネサラダ	ハム		赤ピーマン ビーマン にんじん	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 枝豆		イタリアンドレッシング	
	バインアップルのシロップ煮				バインアップル	砂糖		
13金	ご飯 牛乳		牛乳			米		786kcal 29.2g
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	海藻サラダ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		中華ドレッシング	
	ピリ辛汁	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ 白菜キムチ			
16月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		839kcal 28.6g
	米粉カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも		
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング	
	きなこ揚げパン	きな粉				パン 砂糖	米油	
17火	ご飯 牛乳		牛乳			米		753kcal 29.4g
	けんちんしのだのごまだれかけ	油揚げ 豆腐 すけとうだら	ひじき	にんじん		でんぶん 砂糖	ごま	
	野菜のおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	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			
18水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		768kcal 32.6g
	ボークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖		
	ごぼうのペペロンチーノ風	ウインナー			ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし にんにく		菜種油	
	フルーツポンチ				黄桃 バインアップル	砂糖		
19木	ご飯 牛乳		牛乳			米		 めひかりフライ 2尾 785kcal 28.4g
	めひかりフライの香味だれかけ	めひかり				パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	和風ポテトサラダ	まぐろ かつお節		にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	卵なしマヨネーズ	
	とうがんとみつばのかきたま汁	豚肉 卵 かまぼこ		にんじん みつば	干しいたけ とうがん	でんぶん		
20金	ご飯 牛乳		牛乳			米		鶏肉 2個 745kcal 37.8g
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉						
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	野菜のしそひじきあえ		ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖		



食育の日

裏に続きます。



21回		主な材料とその働き						めだいちゃん エネルギー たんぱく質	
日 曜	献 立 名	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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
23 月	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		754kcal 34.0g	
	ビビンバ(肉・卵)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			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		
	韓国風豆乳なべ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん にら	大根 玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ				
24 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		774kcal 39.1g	
	蒸し鶏のごまみそかけ	鶏肉 みそ				砂糖 でんぶん	ごま		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ さつま揚げ		にんじん	大根 しめじ しょうが	砂糖			
	五目きんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油		
25 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		796kcal 25.4g	
	和風コロケ			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油		
	切干し大根の炒め煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	切干し大根 干しいたけ 枝豆	砂糖	菜種油		
	夏野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす				
26 木	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		853kcal 33.8g	
	米粉カレーソース	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ				
	オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖			
	豆まめサラダ	鶏肉 大豆			枝豆 きゅうり キャベツ		ごまドレッシング		
27 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		761kcal 34.8g	
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏レバー 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	ごま油		
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	たけのこ にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油		
	パインアップルのシロップ煮				パインアップル	砂糖			
30 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		805kcal 32.8g	
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ				
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	マカロニ 砂糖	卵なしマヨネーズ		
	呉汁	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ		にんじん こまつな	大根 しめじ				
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。							平均値	780kcal	32.0g
「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。							基準値	820kcal	33.8g

★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＊＊

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



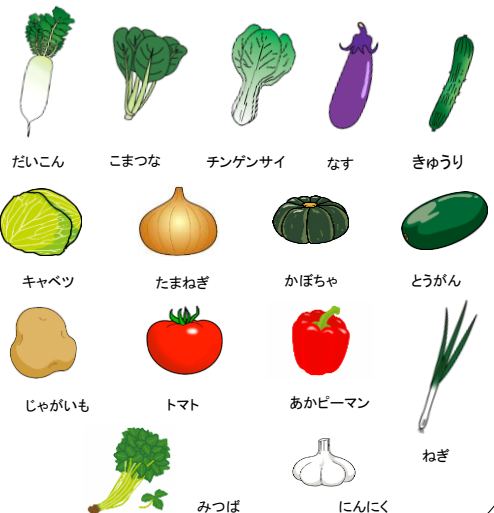
食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか。
よくかむことは、食べ物本来の味をしっかりと楽しめるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐなど、体全体の健康づくりへの第一歩となります。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、かみごたえのある料理を提供します。この機会に、ぜひよくかむことを意識して食べるようにしましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



今月の愛知産は・・・



愛知を食べる学校給食の日

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。

●めひかりフライの香味だれかけ●

「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。

今月はフライにして、香辛料の入った甘酸っぱいたれをかけます。酢の効果で魚の骨に含まれるカルシウムが吸収されやすくなります。

●和風ポテトサラダ●

愛知県産のじゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、きゅうりを使ったポテトサラダです。しょうゆマヨネーズとかつおぶして味つけします。

●とうがんとみつばのかきたま汁●

愛知県産の豚肉、とうがん、みつばを使ったかきたま汁です。愛知県産のとうがん、みつばの収穫量は、ともに全国2位です！

東浦町 食育推進だより

今月のひがしうらりポーンの日のメニューは、「卵の花のいり煮」です。

おからは、豆腐を作る工程で豆乳を絞る際にでる残りかすですが、栄養がたくさんふくまれています。
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・・・内臓や筋肉を作る。
- 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。

今月は、ちくわや野菜といっしょにいり煮にします。だしや具材のうまみをしっかりふくんだおからのおいしさを味わって食べてください。