令和4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

| 22回 | | | 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 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 日 | 曜 | 献立名 | 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 | 備考 |
| 1 | 水 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | 焼きさばのねぎソースかけ | さば | | ねぎ | ねぎ しょうが レモン | 砂糖 | | |
| | | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉 生揚げ ちくわ | こんぶ | にんじん | 大根 こんにゃく | | | |
| | | キャベツのゆかりあえ | | | | キャベツ しそ | | | 807kcal |
| 2 | 木 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | 大豆入り米粉ハヤシライス | 豚肉 大豆 | | にんじん トマト | 玉ねぎ | じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖 | 植物油 | 鶏肉 2個 |
| | | 鶏肉のハーブ焼き | 鶏肉 | | | | | | |
| | | 冷凍みかん | | | | みかん | | | 780kcal |
| 3 | 金 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | 肉団子の甘酢あんかけ | 鶏肉 | | | 玉ねぎ | 砂糖 でんぷん | 米油 | |
| | | 生揚げの中華煮 | 豚肉 生揚げ | | にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ たけのこ しょうが 干ししいたけ | 砂糖 でんぷん | 菜種油 | |
| | | パプリカの中華あえ | | | 赤ピーマン 黄ピーマン | もやし きゅうり | はるさめ 砂糖 | ごま油 | 844kcal |
| 6 | 月 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | いわしの梅煮 | いわし | | しそ | 梅 | 砂糖 でんぷん | | |
| | | 豚丼 | 豚肉 焼き豆腐 かまぼこ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく | 砂糖 | | |
| | | 野菜のアーモンドあえ | | | こまつな にんじん | キャベツ もやし | 砂糖 | アーモンド | |
| | | 豆腐スナック | 豆腐 きな粉 | | | | 小麦粉 砂糖 | 植物油 | 796kcal |
| 7 | 火 | 麦ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 麦 米 | | |
| | | 夏野菜入り米粉カレーライス | 豚肉 | ヨーグルト | にんじん トマト ピーマン | 玉ねぎ にんにく | じゃがいも 米粉 砂糖 はちみつ | 植物油 | |
| | | 照り焼きハンバーグ | 鶏肉 豚肉 | | | 玉ねぎ | 砂糖 でんぷん | | |
| | | コールスローサラダ | | | | キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし | | ドレッシング | 821kcal |
| 8 | 水 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | あじフリッター | あじ | あおさ おきあみ | | | 小麦粉 米粉 でんぷん | 大豆油 米油 | あじフリッター 3個 |
| | | 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 ごま | |
| | | 具だくさん汁 | 鶏肉 豆腐 | わかめ | にんじん ねぎ | 大根 ねぎ | でんぷん | | 823kcal |
| 9 | 木 | クロスロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | |
| | | オムレツのきのこソースかけ | 卵 | | | 玉ねぎ しめじ えのきたけ | 砂糖 でんぷん | 菜種油 大豆油 | |
| | | アスパラ入りクリームシチュー | ベーコン | 牛乳 生クリーム | アスパラガス にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも 小麦粉 | バター 菜種油 | |
| | | ひじきと枝豆のサラダ | | ひじき | にんじん | 枝豆 キャベツ | | ドレッシング | 837kcal |
| 10 | 金 | 麦ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 麦 米 | | |
| | | たことポテトの磯香あえ（かみごたえ抜群です。） | たこ | あおさ | | | でんぷん 米粉 じゃがいも | 米油 | |
| | | 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 干ししいたけ | 砂糖 でんぷん | | |
| | | オレンジ | | | | オレンジ | | | 775kcal |
| 13 | 月 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | ししゃもフライ | ししゃも | | | | 小麦粉 パン粉 | 米油 | ししゃもフライ 2個 |
| | | キャベツと生揚げのみそ炒め | 豚肉 生揚げ みそ | | | キャベツ にんにく | 砂糖 でんぷん | 菜種油 | |
| | | ゆばとみつばのすまし汁 | ゆば かまぼこ | | にんじん みつば | 大根 玉ねぎ 干ししいたけ | | | 772kcal |
| 14 | 火 | 麦ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 麦 米 | | |
| | | ビビンバ(肉・卵) | 豚肉 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 | |
| | | とうがんの中華スープ | 鶏肉 豆腐 | | にんじん ねぎ | とうがん 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ | | | |
| | | 生乳ヨーグルト(★) | | ヨーグルト | | | 砂糖 | | 770kcal |
| 15 | 水 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | キャベツ入りメンチカツ | 牛肉 豚肉 | | | キャベツ 玉ねぎ | パン粉 でんぷん 小麦粉 | 米油 | |
| | | ひじきの五色煮 | 鶏肉 | ひじき | にんじん | とうもろこし 枝豆 | 砂糖 | 菜種油 | |
| | | 豚汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん ねぎ | 玉ねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ | | | 804kcal |
| 16 | 木 | 中華めん 牛乳 | | 牛乳 | | | 中華めん | | |
| | | キムチラーメンの汁 | 豚肉 | | にんじん ねぎ | はくさい ねぎ 玉ねぎ りんご にんにく | | | |
| | | 焼きぎょうざ | 豚肉 | | にら | キャベツ 玉ねぎ にんにく | 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 | | ぎょうざ 3個 |
| | | 野菜のナムル | | | にんじん | きゅうり 切干し大根 にんにく | 砂糖 | ごま油 | |
| | | ミックスナッツ | ひよこ豆 そら豆 | | | | | アーモンド 菜種油 | 776kcal |
| 17 | 金 | 玄米入りご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 玄米 米 | | |
| | | いわしの八丁みそ煮 | いわし みそ | | ねぎ | ねぎ | 砂糖 | | |
| | | かりもりのごま酢あえ | | | こまつな にんじん | かりもり キャベツ とうもろこし | 砂糖 | ごま | |
| | | しらす団子入りすまし汁 | 鶏肉 すけとうだら ちくわ | あおさ しらす | にんじん ねぎ | 大根 玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ | でんぷん | 菜種油 | |
| | | 愛知のみかんゼリー(★) | | | | みかん | 砂糖 | | 783kcal |
| 20 | 月 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | さばの銀紙焼き | さば みそ | | | | 砂糖 | | |
| | | じゃがいものそぼろ煮 | 鶏肉 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 | | |
| | | 冷凍パイン | | | | パインアップル | | | 821kcal |
| 21 | 火 | 麦ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 麦 米 | | |
| | | 愛知のしそ入り鶏春巻（愛知県のしそが入っています。） | 鶏肉 | | しそ にんじん ねぎ | ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが | 小麦粉 砂糖 はるさめ でんぷん | 大豆油 米油 | |
| | | チンジャオロースー（ピーマンを使った料理です。） | 豚肉 | | ピーマン 赤ピーマン | たけのこ にんにく | 砂糖 でんぷん | ごま 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 でんぷん | | |
| | | 型抜きチーズ | | チーズ | | | | | 833kcal |
| 22 | 水 | ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | けんちんしのだの甘みそかけ | すけとうだら 豆腐 油揚げ みそ | ひじき | にんじん | | 砂糖 でんぷん | 植物油 | |
| | | 切干大根の炒め煮 | ちくわ 豚肉 | | にんじん | 切干し大根 | 砂糖 | 菜種油 | |
| | | とうがん汁 | 鶏肉 豆腐 油揚げ | | にんじん ねぎ | とうがん 干ししいたけ ねぎ | | | 791kcal |
| 23 | 木 | 小型ロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | |
| | | 焼きそば | 豚肉 いか ちくわ | あおさ | にんじん | キャベツ | 焼きそばめん | 菜種油 | |
| | | ごぼう入りつくね | 鶏肉 | | | ごぼう 玉ねぎ しょうが | でんぷん 砂糖 | 菜種油 | つくね 3個 |
| | | フルーツのレモンゼリーあえ | | | | レモン パインアップル 黄桃 みかん | 砂糖 | | |
| | | アーモンド小魚 | | かたくちいわし | | | 砂糖 | アーモンド | 819kcal |

裏へ続きます。

令和4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**

| 22回 | | | 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 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 日 | 曜 | 献　立　名 | 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 | 備　考 |
| 24 | 金 | ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | あじ磯辺フライ | あじ | あおさ | | | パン粉　小麦粉　米粉 | 米油 | |
| | | 豚肉の柳川風 | 卵　豚肉　かまぼこ | | にんじん　ねぎ | 玉ねぎ　ごぼう<br>干ししいたけ　ねぎ | 砂糖　でんぷん | | |
| | | きゅうりの香の物和え | | | | きゅうり　大根 | 砂糖 | ごま | 815kcal |
| 27 | 月 | ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | さけのカレーマヨネーズ焼き | さけ | | | | | マヨネーズ | |
| | | 焼肉風炒め | 豚肉 | | ピーマン | 玉ねぎ　エリンギ<br>にんにく　しょうが | 砂糖　でんぷん | ごま　菜種油 | |
| | | 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<br>干ししいたけ　ねぎ | じゃがいも | | 806kcal |
| 28 | 火 | ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | ホキフライの黒酢あんかけ | ホキ | | | 玉ねぎ　レモン | 小麦粉 パン粉　砂糖<br>でんぷん | 米油 | |
| | | 野菜のごま和え | | | こまつな　にんじん | 切干し大根　もやし | 砂糖 | ごま | |
| | | じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 | 豆腐　油揚げ　みそ | | にんじん　ねぎ | 玉ねぎ えのきたけ ねぎ | じゃがいも | | 783kcal |
| 29 | 水 | 麦ご飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 麦　米 | | |
| | | えびしゅうまい | えび たら | | | 玉ねぎ | 砂糖　小麦粉<br>でんぷん　パン粉 | 食用油 | えびしゅうまい<br>3個 |
| | | 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　でんぷん | | |
| | | 野菜のしそひじきあえ | | ひじき | にんじん | きゅうり　キャベツ | | | |
| | | ーロピーチゼリー | | | | 桃 | 砂糖 | | 795kcal |
| 30 | 木 | ソフトめん　牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | |
| | | ちゃんぽん麺の汁 | 豚肉　かまぼこ | | にんじん　ねぎ | キャベツ　もやし　ねぎ | | | |
| | | 海そうサラダ（5種類の海そうが入っています。） | | わかめ　つのまた　寒天<br>きりんさい　こんぶ | にんじん | キャベツ　きゅうり<br>とうもろこし | | ドレッシング | |
| | | ミニきなこ揚げパン | きな粉 | | | | パン　砂糖 | 米油 | 845kcal |

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。

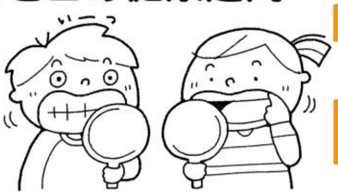
| | |
|---|---|
| 6月のエネルギー平均 | 804kcal |
| 中学生の基準値 | 820kcal |

★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

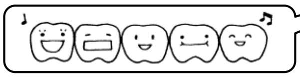
歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？　この１週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



### かむことって体にいいの？

よくかんで食べると体の良いことがたくさんあります。

食べ物の味がよくわかっておいしく感じられます。唾液がよく出てむし歯予防につながります。また、かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

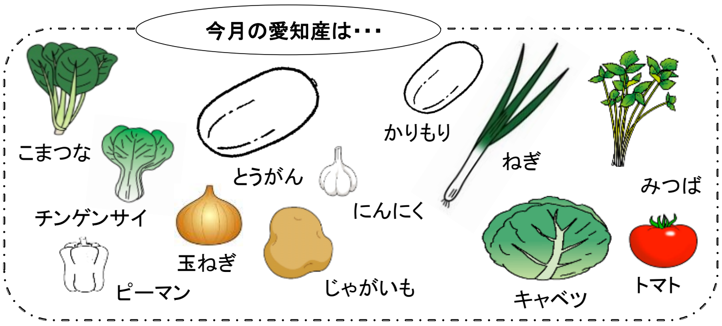


よく**かんで**、**味わって**食べよう！

オススメ！かみかみおやつ

※硬い豆やナッツ類は、５歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

### 今月の愛知産は･･･




## ６月１日は「牛乳の日」

**Q．** なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

**A．** 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

**Q．** 牛乳の味が、いつもと違うように感じることがあるのはなぜ？

**A．** 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

### 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- **たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- **カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- **ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- **ビタミンB2** …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

## ６月17日(金)は
## あいちを食べる学校給食の日です！

**○玄米入りご飯**
愛知県産のお米(あいちのかおり）を使用しています。
金芽ロウカット玄米が入っています。

**○牛乳**
愛知県豊橋市産です。

**○いわしの八丁みそ煮**
国産いわしを,愛知県岡崎市で作られた八丁みそと砂糖で煮ます。

**○かりもりのごま酢あえ**
かりもりは愛知県の伝統野菜です。漬物にするとかりっとも りっと食べられることから名づけられたそうです。
ゆでて、あえ物にします。

**○しらす団子入りすまし汁**
団子に入っているしらすは、愛知県南知多町でとれたものです。

**○蒲郡みかんゼリー**
愛知県蒲郡市でとれたみかん果汁たっぷりのゼリーです。