

# 学校給食献立予定表

三好市三野学校給食センター

平成30年 6月

日 曜	献 立 名			食 品 名			エネルギー kcal	タンパク質 g
				黄色の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉・骨になる	緑の食品 体の調子を整える		
1 金	ごはん 牛乳	いわしのうめに ぎゅうにくとほしだいこんのすきに おひたし	ヨーグルト	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく ヨーグルト てんぷら	たまねぎ しょうが いんげん にんじん しいたけ こまつな ほしだいこん ごぼう	691	27.4
4 月	ごはん 牛乳	アジフライ ゆでやさい こうやどうふのもの	パックス	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ こうやどうふ とりにく てんぷら だいず	キャベツ にんじん たまねぎ	674	27.6
5 火	ごはん 牛乳	ちくぜんにカレー やさいサラダ	ドレッシング	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ビーンズビュレ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにやく コーン キャベツ きゅうり いんげん	625	19.2
6 水	ごはん 牛乳	やきにクソテー ワンタンスープ		こめ あぶら こめあぶら ごま ワンタン(かわ:こむぎ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ワンタン(ぶたにく) わかめ	にんにく キャベツ パプリカ たまねぎ ビーマン エリンギ ねぎ にんじん	606	24.1
7 木	きりこみ コッペパン 牛乳	セルフソナドッグ (ツナサラダ) ボルシチ	パックマヨネーズ	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	にんにく きゅうり しめじ たまねぎ にんじん トマト パセリ	786	25.2
8 金	ごはん 牛乳	あつあげのそぼろに シャキシャキあえ	みかんゼリー	こめ あぶら ゼリー さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく おからペースト あつあげ てんぷら ちりめん	こんにやく にんじん いんげん えだまめ コーン れんこん こんにやく	653	24.3
11 月	ごはん 牛乳	さばのみぞれに ばいにくあえ ごもくじる		こめ あぶら	ぎゅうにゅう さば かつおぶし どうふ てんぷら あぶらあげ	きゅうり にんじん たまねぎ えのき こまつな ねぎ	598	24.2
12 火	ごはん 牛乳	かぼちゃのもの ちりめんキャベツ	パンナコッタ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ がんも ちりめん	かぼちゃ いんげん にんじん キャベツ こんにやく たくあん	632	20.6
13 水	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ちゅうかあえ		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく おからペースト とりにく どうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ ほしだいこん こまつな	559	23.9
14 木	こがたパン 牛乳	チキンナゲット(小2ヶ・中3ヶ) ゆでやさい コーンチャウダー	パッケチャップ いちごジャム	パン あぶら ジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ビーンズビュレ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	824	27.1
15 金	ごはん 牛乳	しらすたまごのきのこあんかけ ごもくまめ	ふりかけ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご シラス ぶたにく チウワカ あぶらあげ だいず ひじき	えのき ねぎ にんじん いんげん こんにやく	572	22.8
18 月	ごはん 牛乳	なすとぶたにくのみそいため ちりめんとかえりのあげに		こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かえりちりめん	たまねぎ なす にんじん しょうが たけのこ にんにく キャベツ ビーマン	588	24.0
19 火	ごはん 牛乳	だぶ(とりとこんさいのもの) すだちずあえ	のりつくだに	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく おからペースト ちりめん わかめ	にんじん たけのこ れんこん こんにやく キャベツ きゅうり いんげん しいたけ	574	22.8
20 水	ごはん 牛乳	とくしまビビンバ (にのみそ・ナムル・たまご) わかめスープ	れいとう みかん	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく おからペースト たまご わかめ どうふ	れんこん にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ ねぎ みかん	560	20.9
21 木	こがたパン 牛乳	フランクフルトのオニオンスライス ゆでやさい あおなのスープ	ペビーチーズ (小1・中2)	パン さとう	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト どうふ チーズ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ コーン チンゲンサイ	729	26.4
22 金	ごはん 牛乳	さわらのてりやき はりはりたいこん しんじゃがのみそしる		こめ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら わかめ どうふ あぶらあげ	きゅうり ほしだいこん ねぎ たまねぎ しいたけ ショウガ	588	26.1
25 月	ごはん 牛乳	あつあげのちゅうかに わかめとツナのサラダ		こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ ツナ	たまねぎ しょうが えだまめ たけのこ しめじ パプリカ コーン キャベツ	593	22.5
26 火	ごはん 牛乳	さわらのごみそかけ そくせきつけ けんちんじる		こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら こんぶ どうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こんにやく	581	26.2
27 水	ごはん 牛乳	なつやすみのハヤシライス うめしゆしらたま		こめ さとう ゼリー じゃがいも しらす バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ビーンズビュレ	たまねぎ しめじ にんじん なす スッキーニ コーン みかん もも パイン	662	17.6
28 木	こがたパン 牛乳	ひやしちゅうか ゆでえだまめ	ひやしちゅうか のタレ メープルジャム	パン ちゅうかめん ごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ハム たまご わかめ	きゅうり にんじん もやし えだまめ	737	28.1
29 金	ごはん 牛乳	カボチャチーズフライ(小1ヶ・中2ヶ) ゆでやさい とりだんごじる	パックス	こめ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ とりにく あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん しょうが たまねぎ かぼちゃ えのき ごぼう ねぎ	670	20.3
平均							643	24
小学校3・4年基準							640	24 (18-32)

※材料の購入、その他の理由により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※他学年の摂取量については、以下を目安にしています。  
 小学校1・2学年 530kcal 小学校5・6学年 750kcal 中学校 820kcal  
 ※毎月19日の食育の日に、徳島県や各県の郷土料理が登場します。おたのしみにも！  
 毎月24日前後に和食給食を実施しています。



6月は  
食育月間です!!

給食だより 6月号



6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直しましょう。

## ★学校の食育の6つの目標★

食事の重要性を知る

心身の健康を育む

食品を選択する力をつける



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し、食事の準備をすることができる。



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく

社会性を養う

食文化を未来に伝える

いただきます



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは、相手を思いやり楽しい食事につながることを理解する。



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深い関わりがあることを理解し、尊重できる。

### <今月の郷土料理> だぶ(福岡県・佐賀県)

九州の主に福岡県と佐賀県の両県にまだいで食べられてきた料理です。九州には田植えが無地に終わったことをお祝いする行事、「さなぶり」があります。

だぶはこの行事にいただく郷土料理です。もともとお煮しめを作ったときの野菜の切れ端を使ったまかない料理だったのですが、お祝い事の料理に作られるようになりました。



### <今月の産地消>

こめ・キャリ・シボ・ねぎ  
チゲンサイ・ビーマン・たまねぎ  
こまつな・じゃがいも  
にんじん  
キャベツ  
ズッキーニ  
なす



生育状況等により使用できない場合もあります。

毎月19日は「食育の日」・毎月24日は「にし阿波野菜デー」