

# 中学校給食献立表

(令和5年6月1日～6月30日 22回)

月	火	水	木	金
			1	2
			エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g	672 27.3 19.6
			牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ
			ポトフ ぎゅうにく たまねぎ にんじん じゃがいも チンゲンサイ とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ しろワイン	五目煮 ぶたにく たまねぎ だいこん にんじん はくさい ゆでたまご ゆでえだまめ にんじん しょうゆ ごま油 ごま油
			ポークチャップ ぶたにく にんじん たまねぎ こしょう ケチャップ ウスターソース さとう でんぷん	ししゃもの天ぷら こもちししゃも こむぎこ あげあぶら(こめ) ほねにきをつけよう! 炒り豆腐 まぐろフレーク にんじん にら とうふ こんぶパウダー さとう みりん うすくちしょうゆ ごまあぶら
			蒸しとうもろこし カットコーン しお	まぐろフレーク にんじん にら とうふ こんぶパウダー さとう みりん うすくちしょうゆ ごまあぶら
			★印のある食品は「6月分原料配合表」に記載があります	
5	6	7	8	9
718 27.2 17.6	665 28.0 14.6	649 22.9 15.6	758 24.6 25.5	690 29.9 21.7
牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ
八宝菜 ぶたにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん なると はくさい チンゲンサイ とんこつスープ にんじん うすくちしょうゆ さとう みりん	飲むヨーグルト ご飯 85黄 こめ	すまし汁 えのきたけ にんじん だいこん うめがたかまぼこ はくさい あおなご だしこんぶ けずりぶし しお みりん うすくちしょうゆ ゆかりあえ こまつな ゆでたまご ゆでじお こんぶパウダー さとう みりん うすくちしょうゆ ★あかじそふりかけ クラス1ふくろ 緑	キャベツの甘味噌 炒め ぶたにく しょうが にんじん にんじん にんじん たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン さとう こしょう みりん うすくちしょうゆ あかみそ オイスターソース でんぷん	ポークビーンズ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ゆでだいず とりがらスープ ごめこつスープ あかワイン トマトピューレ ケチャップ まぐろフレーク にんじん キャベツ ゆでじお 手作りドレッシング オリーブオイル しお こしょう ワインビネガー さとう うすくちしょうゆ
鮭の甘酢 あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぷん 5黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 3黄 す 2.5 しお 0.2 みりん 0.4 ほねにきをつけよう! フルーツ白玉 みかん(缶) 20緑 しらたまもち 20黄 さとう 3黄	鶏肉の甘だれ ぶたにく 60赤 しお 0.2 こしょう 0.02 さとう 1 うすくちしょうゆ 2.2 みりん 0.5 にんじん 0.5 でんぷん 0.25 かためきチーズ かためきチーズ 1こ 赤	たこ焼き ★たこやき 2こ 赤 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8 ひじきの煮物 にんじん 4緑 ゆでえだまめ 3緑 スライスちくわ 3赤 もやし 1赤 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2 ごまあぶら 0.2黄	米粉鮭フライ ★こめこざけフライ1こ 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう! ツナのマリネ まぐろフレーク 5赤 にんじん 5緑 キャベツ 30緑 ゆでじお 0.1 手作りドレッシング オリーブオイル 2黄 しお 0.15 こしょう 0.01 ワインビネガー 1.2 さとう 1.6黄 うすくちしょうゆ 1	ジャージャー類 ちゅうかめん 90黄 こめサラダあぶら 2黄 ぶたミンチ 20赤 きざみだいず 10赤 しょうが 0.2緑 にんじん 0.2緑 ほししいたけ 0.3緑 ゆでたけのこ 5緑 あおなご 5緑 とりがらスープ 0.5 たまねぎ 2黄 にんじん 0.5 にんじん 0.5 トウバンジャン 0.1 トウバンジャン 1.3 こいくちしょうゆ 3.5 でんぷん 0.3黄 ごまあぶら 0.2黄
かみかみ献立	梅の日			
12	13	14	15	16
671 25.2 23.7	656 25.8 18.1	784 26.7 29.2	761 22.8 26.4	682 27.3 21.5
牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ
ずいきの味噌汁 あぶらあげ にんじん だいこん しめじ ずいき ゆでず あおなご だしこんぶ けずりぶし あかみそ しろみそ	スープ煮 ぶたにく しょうが にんじん たまねぎ とうがら チンゲンサイ とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ レモンじり	春雨スープ ぶたにく しょうが にんじん たまねぎ はるさめ チンゲンサイ とりがらスープ しお こしょう にんじん うすくちしょうゆ	コーンポタージュ たまねぎ クリームコーン ホールコーン じゃがいも にんじん とりがらスープ とんこつスープ バター きゅうにゆ ごめこ こめこホワイトル なまクリーム しお こしょう しろワイン	豚肉のすき煮 ぶたにく たまねぎ いたこにやく しめじ はくさい やきどうふ しろねぎ さとう にんじん こいくちしょうゆ
鯖の塩焼き さば(うすじお) 1きれ 赤 ほねにきをつけよう!	豚肉の りんごソース炒め ぶたにく 45赤 しょうが 0.2緑 にんじん 0.2緑 たまねぎ 20緑 りんごピューレ 3.5緑 さとう 1.8黄 あらびきこしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3.5 レモンじり 1緑	チキン南蛮 ぶたにく 60赤 しお 0.15 こしょう 0.02 でんぷん 7黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 3 さとう 3黄 こいくちしょうゆ 2.5 タルタルソース 1こ 黄	フランクフルト フランクフルト 1ぼん 赤 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.1黄 でんぷん 0.1黄 切干大根のソテー サラダ まぐろフレーク 5赤 きりぼしだいこん 3緑 こまつな 15緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2黄 うすくちしょうゆ 1.2 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄	秋刀魚の照り焼き さんまのひらき(うすじお) しょうが 1まい 赤 さとう 0.2緑 さとう 1.5黄 みりん 1 にんじん 0.5 こいくちしょうゆ 2 でんぷん 0.2黄 きゅうりの酢の物 とりフレーク 5赤 きゅうり 30緑 ほしわかめ 0.1赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 1.3黄 しお 0.25 す 1.3
おなかかき はくさい 35緑 こまつな 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2 はなかつお クラス1ふくろ 赤	フライドポテト じゃがいも 50黄 あげあぶら(こめ) 黄 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.25 こしょう 0.01	キャベツのソテー キャベツ 35緑 にんじん 5緑 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5	ほねにきをつけよう!	ほねにきをつけよう!
19	20	21	22	23
694 17.5 13.1	712 23.9 14.9	665 16.6 19.1	752 25.7 26.2	741 29.3 27.2
牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	カレーライス ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ
ビーフンスープ ショルダーベーコン にんじん たまねぎ だいこん ★ピーン チンゲンサイ とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	乳酸菌飲料 プレーン ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤	団子汁 ほししいたけ にんじん だいこん しらたまもち あおなご だしこんぶ けずりぶし しお みりん うすくちしょうゆ	レタスのスープ たまねぎ にんじん ショルダーベーコン えのきたけ りんご とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	キムチチゲ ぶたにく しょうが にんじん ほししいたけ にんじん キムチ にんじん とうふ にら とりがらスープ みりん にんじん こいくちしょうゆ コチュジャン あかみそ
トッポギ トッポギ 35黄 たまねぎ 20緑 にら 5緑 さとう 3黄 コチュジャン 1.5 こいくちしょうゆ 4.0 とんこつスープ 0.15	グリーンサラダ キャベツ 35緑 ゆでえだまめ 5緑 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄	れんこんの はさみ揚げ れんこんのはさみあげ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 ゆずあえ はくさい 40緑 にんじん 3緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 2 ゆずじり 0.8緑	スパイシーチキン とりこ 50赤 にんじん 0.1緑 しょうが 0.1緑 さとう 0.5黄 しお 0.3 カレーこ 0.4 こいくちしょうゆ 0.9 ケチャップ 2.2	太刀魚の唐揚げ ソフトたちう 1きれ 赤 でんぷん 3黄 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.5 にんじん 0.5 こいくちしょうゆ 1.3 コチュジャン 1 あかみそ 7赤
大学芋 さつまいも 50黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 7黄 ★みずあめ 1.2黄 す 0.1 こいくちしょうゆ 0.8	毎月19日は 食育の日	ほねにきをつけよう!	ポテトサラダ じゃがいも 30黄 ホールコーン 5緑 にんじん 3緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 8黄	きゅうりのごま塩 きゅうり 20緑 もやし 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.2黄 しお 0.35 ごまあぶら 0.1黄 しろごま 0.4黄
26	27	28	29	30
674 21.7 18.3	731 21.9 18.5	681 21.0 18.4	669 25.8 23.9	678 32.7 17.6
牛乳 赤 タコライス ご飯 85黄 こめ	飲むヨーグルト 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ	牛乳 赤 ご飯 85黄 こめ
もずくスープ にんじん しょうが かいしばらみず ★もずく たまねぎ チンゲンサイ とりがらスープ にんじん しお こしょう ケチャップ ウスターソース チリペッパー さとう こいくちしょうゆ	豆腐の味噌汁 にんじん だいこん とうふ はくさい ほしわかめ だしこんぶ けずりぶし あかみそ しろみそ かぼちやの天ぷら かぼちや 40緑 こむぎこ 6黄 しお 0.2 あげあぶら(こめ) 黄	もやしのスープ ショルダーベーコン にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	ウインナーのスープ にんじん たまねぎ にんじん ウインナー キャベツ とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	かき玉スープ ショルダーベーコン たまねぎ にんじん えのきたけ たまご チンゲンサイ とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ
紅芋コロケ ★べにいもコロケ あげあぶら(こめ) 1こ 赤黄	ほねにきをつけよう!	ごま団子 ごまだんご 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄	白葉のサラダ はくさい 35緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄	ほねにきをつけよう! ナムル もやし 30緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 しお 0.4 ごまあぶら 0.4黄 しろごま 0.5黄
沖縄献立				

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。



# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和5年6月1日

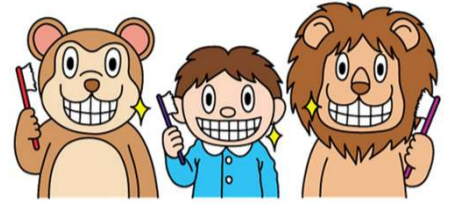
6月は梅雨に入り、じめじめと雨が多くなる季節です。蒸し暑い日が続くのでバイ菌も活発に動き出し、食中毒が起こりやすくなります。食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。また温度差のある日が続くので、「よく食べ よく動き よく寝る」ようにして体調をくずさないようにしましょう！

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

健康なからだは、歯や口の健康からはじまります。何歳になっても自分の歯で食事が出来るように、日頃からかむことを意識しましょう。

### じょうぶな歯をつくらう！

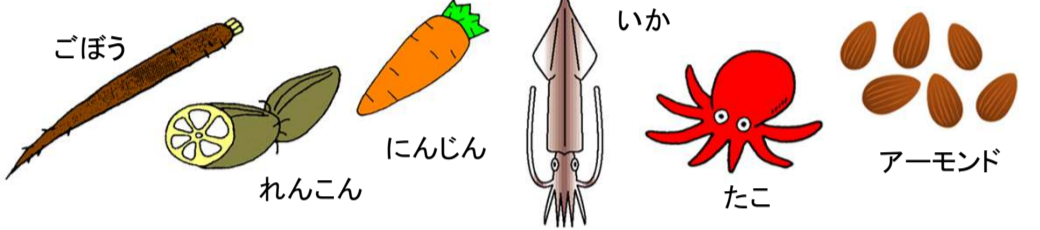
じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや、かみごたえのある食べものを選び、しっかりとかんで食べるようにしましょう。



#### カルシウムを多く含む食べもの



#### かみごたえのある食べもの



食物せんいの多い根菜類や海そう類、いかやたこなどの魚介類、ナッツ類は、よくかんで食べることで、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

給食では、よくかんで食べてもらうために、6月5日(月)にかみかみこんだてを取り入れました。

「ひとくち30回」を目標によくかんで食べる習慣を身につけましょう。



### 栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表を

ホームページに掲載しています。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表



▲原料配合表

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。

### 6月は食育月間です！

「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して、国民へ食育を広めていく月間とされています。

これを機会に、家族や学校で食生活をみ直してみましょう！

規則正しい食生活をしていますか？



### 学校給食こんだて

【材料(4人分)】

- あじ.....4切れ
- 片栗粉.....大さじ4
- 揚げ油.....適量
- ★砂糖.....大さじ2
- ★酢.....大さじ1
- ★塩.....少々
- ★みりん.....小さじ1
- ★水.....大さじ1

#### 【作り方】

- ①あじに、片栗粉をつけて揚げる。
- ②甘酢を作る。★の調味料と、水を合わせ、煮立たせる。
- ③①に②をかける。

# 鰯の甘酢

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
中学生	学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
小学生	平均値 ※2	698	14.3	26.0	2.6	346	81	2.9	204	0.38	0.48	23	3.3

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%