６　月　　予　定　献　立　表

6月の目標

歯や骨を丈夫にしよう　清潔な食事をしよう

飯島町学校給食センター

日	曜日	主食（しゅしょく） ごはん・パン	飲み物	主菜（しゅさい） 肉・魚・卵・豆・豆製品などのおかず	副菜（ふくさい） 野菜のおかず	汁もの（しる） 副菜②	その他 デザートなど	赤のなかまのたべもの 主に体の組織をつくる食品群 たんぱく質 1群	無機質 2群	緑のなかまのたべもの 主に体の調子を整える食品群 ビタミン 3群	4群	黄色のたべもの 主にエネルギーになる食品群 炭水化物 5群	脂質 6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ
1	月	ごはん		和風 ミートローフ	みそ ドレッシング サラダ	さっぱり汁		豆腐　鶏ひき肉 おから　ハム	牛乳　ひじき	にんじん	たまねぎ　えのき レタス　キャベツ きゅうり　しょうが	米　強化米　麦 パン粉　砂糖	ごま 米油	593kcal 25.2g 17.9g 2g	780kcal 32.4g 21.8g 2.9g	飯島小　欠食 （運動会振替休日）
2	火	わかめごはん		じゃこ入り たまご焼き	和風 ポテトサラダ	たぬき汁		さつま揚げ　卵 ハム	牛乳　わかめ しらす干し のり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　だいこん しめじ　きゅうり	米　強化米　麦 こんにゃく　砂糖 じゃがいも	卵不使用 マヨネーズ	615kcal 25.3g 20.5g 2.4g	810kcal 32.6g 25.8g 3.2g	今月は飯島小学校の希望献立月間です。下線が引いてある料理は、希望献立の候補に出てきた料理です。
3	水	米粉パン		大豆とひき肉の トマト煮	キャベツマリネ	コーンスープ	ミルメーク ココア	豚ひき肉　大豆	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン コーン　キャベツ きゅうり	米粉パン　砂糖 ミルメークココア	バター 米油	699kcal 23.9g 22.8g 2.7g	912kcal 30.6g 28.3g 3.6g	６月の給食目標は、４日から始まる全国歯と口の健康週間から「骨や歯を丈夫にしよう」と、梅雨の時期なので「清潔な食事をしよう」です。
4	木	ごはん		チキンカツ	納豆和え	吉野汁		かまぼこ　豆腐 鶏肉　納豆 かつお節	牛乳	にんじん	しいたけ　だいこん 長ねぎ　きゅうり キャベツ　もやし 梅びしお	米　強化米　麦 でん粉　小麦粉 パン粉	米油	639kcal 30.8g 18.3g 2.1g	845kcal 40.4g 22.5g 2.7g	中体連応援献立
5	金	ごはん		ムロアジ カレー醤油 漬け焼き	かみかみサラダ	油揚げのみそ汁		油揚げ　さきいか ムロアジカレー醤油 漬け	牛乳　わかめ	こまつな	えのき　長ねぎ ごぼう　もやし キャベツ	米　強化米　麦 じゃがいも　砂糖	ごま油	583kcal 30.1g 15.1g 2g	769kcal 39.3g 18.2g 2.7g	４日から１０日まで全国歯と口の健康週間です。歯のイラストがある料理はかみかみメニューです。
8	月	ごはん		クリスピー チキン	ブロッコリーの チーズ和え	ABCスープ	きょほうっこ ゼリー	酵母入りウインナー 鶏肉	牛乳　チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ もやし　しょうが にんにく	米　強化米　麦 じゃがいも　小麦粉 砂糖 コーンフレーク 米粉ABCパスタ きょほうっこゼリー	米油	715kcal 31.8g 19.3g 2.4g	936kcal 41.4g 23.7g 3.2g	飯島小　希望献立
9	火	ごはん		厚揚げの 香味だれ	鶏肉と ごぼうの 甘辛炒め	豚肉ともやしの スープ		豚肉　厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし　たまねぎ えのき　長ねぎ ごぼう　キャベツ にんにく　しょうが	米　強化米　麦 砂糖　でん粉	米油 ごま油	625kcal 27.1g 19.4g 2.3g	822kcal 35.2g 24g 3.3g	厚揚げなどの大豆製品には、たんぱく質と鉄分だけでなく、カルシウムも多く含まれています。このカルシウムは牛乳に次いで体への吸収率が高いのが特徴です。
10	水	ごはん		鶏肉の から揚げ	じゃがいもの シャキシャキ サラダ	豆腐のみそ汁		豆腐　鶏肉 粉豆腐 ツナフレーク	牛乳　わかめ	こまつな にんじん	しめじ　長ねぎ きゅうり　しょうが	米　強化米　麦 でん粉　じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	625kcal 30.1g 19g 2.1g	826kcal 38.9g 23.6g 2.7g	じゃがいもは品種にもよりますが、加熱方法によって、「ほくほく」、「しっとり」、「シャキシャキ」とそれぞれ違った食感が楽しめます。
11	木	ごはん		いわしの梅煮	きざみ漬け	豚汁		豚肉　いわし梅煮	牛乳　塩昆布	にんじん 葉ねぎ しそ	たまねぎ　だいこん キャベツ　きゅうり	米　強化米　麦 こんにゃく じゃがいも	米油 ごま	661kcal 23.8g 25.3g 2.4g	853kcal 29.3g 30.9g 3.2g	今日は入梅です。入梅というのは、暦の上で梅雨に入ることをいいます。この入梅の頃に青梅の出荷が最盛期を迎えます。また、この時期には、脂がのったいわしがとれます。
12	金	ごはん		ミートボール	からし和え	けんちん汁		豆腐 ツナフレーク うす味野菜いろいろ 肉団子	牛乳	にんじん 葉ねぎ	ごぼう　だいこん キャベツ　もやし	米　強化米　麦 こんにゃく　砂糖	ごま油	565kcal 20.6g 16.7g 1.3g	753kcal 26.3g 20.8g 1.9g	飯島町学校給食センターのからし和えは、全然辛くないからし和えです。練りからしを使って作りますが、辛くはないけどからしの風味が感じられる量しか入れません。
15	月	ごはん		肉丼の具	梅ドレッシング サラダ	大根と油揚げの スープ		油揚げ　豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ みずな	だいこん　えのき たまねぎ　キャベツ きゅうり　もやし 梅びしお　しょうが	米　強化米　麦 でん粉　砂糖	米油	580kcal 26.3g 15.9g 2g	761kcal 33.9g 19.3g 2.6g	飯島小読書週間献立 うめじいのたんじょうび　より 「梅（ドレッシングサラダ）」
16	火	ごはん		ちくわの かば焼き	即席漬け	玉ねぎのみそ汁		厚揚げ　ちくわ	牛乳　わかめ	こまつな にんじん	しめじ　たまねぎ キャベツ　きゅうり	米　強化米　麦 でん粉　米粉 砂糖	米油 ごま	604kcal 22.8g 17.6g 2.9g	795kcal 29.2g 21.7g 4g	飯島小読書週間献立 ミラクルうまいさんと夏　より 「ちくわのかば焼き」
17	水	コッペパン		ミートオムレツ	大豆入りサラダ	野菜スープ	アプリコット ジャム	豚肉　大豆　ハム ミートオムレツ 国産ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも　砂糖 アプリコットジャム	米油	617kcal 27.2g 21.8g 2.9g	756kcal 33.5g 26.3g 3.7g	飯島小読書週間献立 あれこれたまご　より 「（ミート）オムレツ」
18	木	ごはん		白身魚の 甘辛焼き	もやしのナムル	飛鳥汁		鶏肉　豆腐 シルバー	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん　きくらげ きゅうり　もやし しょうが　にんにく	米　強化米　麦 じゃがいも　砂糖	ごま ごま油	588kcal 28.7g 16.4g 1.9g	773kcal 37.2g 19.8g 2.7g	飯島小読書週間献立 精霊の守り人　より 「白身魚の甘辛焼き、飛鳥汁」
19	金	ごはん		きなこ豆	海藻と こんにゃくの サラダ	カレー		豚肉　大豆 きな粉	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ　きゅうり キャベツ　にんにく しょうが	米　強化米　麦 じゃがいも　でん粉 こんにゃく　砂糖	米油 ごま油	699kcal 25.6g 23.7g 2.5g	927kcal 32.8g 30.2g 3.4g	飯島小読書週間献立 ほうちょうさん ききいっぱつ より 「カレーライス」
22	月	ごはん		豚肉の しょうが焼き	ごまみそあえ	豆まめ汁		油揚げ　豆腐 豆乳　豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　だいこん キャベツ　もやし きゅうり　しょうが	米　強化米　麦 じゃがいも　砂糖	ごま	645kcal 28.2g 22.3g 2g	857kcal 36.8g 28.5g 2.9g	梅雨の時期は高温多湿になるので、雑菌が増えやすくなります。食事の前は念入りに手を洗いましょう。
23	火	ごはん		レバーと じゃがいもの 甘辛揚げ	きゅうりの 酢の物	五目スープ		鶏肉　豚レバー	牛乳　わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ水煮　しめじ たまねぎ　きゅうり キャベツ　しょうが	米　強化米　麦 でん粉　じゃがいも 砂糖	ごま油 米油	622kcal 25.4g 16.2g 1.4g	819kcal 32.7g 19.6g 2g	レバーには鉄分が多く含まれているので、クセがあります。しかし、鉄分やビタミンなど、成長期に必要な栄養素がたくさん含まれています。
24	水	五平餅		凍り豆腐の 卵とじ	野沢菜和え	しめじと 糸寒天の スープ		鶏肉　凍り豆腐 卵	牛乳 ぷるぷる寒天	にんじん ほうれんそう のざわな漬け	しめじ　きくらげ たまねぎ　キャベツ もやし　きゅうり しょうが　にんにく	五平餅　砂糖	ごま	600kcal 24.3g 14.4g 2.5g	788kcal 31.3g 17.5g 3.5g	郷土食献立
25	木	ごはん		サメの ねぎだれがけ	五目きんぴら	青菜のみそ汁		油揚げ　モウカザメ 豚肉	牛乳　わかめ	こまつな にんじん	しめじ　長ねぎ しょうが　にんにく ごぼう　れんこん	米　強化米　麦 しらたき　砂糖	ごま ごま油 米油	600kcal 29.4g 16.6g 2.2g	785kcal 38.6g 20.4g 3g	みそ汁の「青菜」というのは、緑色の葉物野菜のことをいいます。ほうれん草や小松菜、チンゲン菜などのことです。
26	金	ごはん		豚肉と 厚揚げの みそ煮丼の具	わかめと もやしの 和え物	かきたま汁		卵　豚肉　厚揚げ	牛乳　わかめ	にんじん みつば	しいたけ　たまねぎ たけのこ水煮 はくさい　きくらげ キャベツ　もやし きゅうり	米　強化米　麦 でん粉　砂糖	米油	584kcal 25.1g 16g 2.5g	764kcal 32.2g 19.5g 3.5g	中学２年生欠食（登山）
29	月	ごはん		キムタク ごはんの具	ミニトマトと 豆の甘酢漬け	野菜椀		かまぼこ　豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ ミニトマト	だいこん　きくらげ もやし　たまねぎ キャベツ　たくあん漬 はくさいキムチ	米　強化米　麦 砂糖　でん粉	米油 ごま油	580kcal 27.8g 14.4g 1.9g	763kcal 36.2g 17.1g 2.7g	小学校１年生は初めてキムチを食べるという人も多いかもしれません。キムチは少なめにしてありますが、ミニトマトと豆の甘酢漬けを食べて辛さを和らげてください。
30	火	ごはん		トビウオの かば焼き	おかか和え	じゃがいもの みそ汁		厚揚げ　とびうお かつお節	牛乳　わかめ	にんじん	えのき　長ねぎ キャベツ　きゅうり もやし	米　強化米　麦 じゃがいも　でん粉 砂糖	米油	548kcal 25.1g 12.3g 2g	740kcal 33.4g 15.9g 2.7g	中学２年生欠食 （登山予備日）

栄養価の基準はエネルギー８３０kcal、たんぱく質２７～４２g、脂肪１８～２８ｇ、塩分２．５ｇ以下です。

献立は都合により変更になることがあります。