



令和6年 6月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
よくかんで食べよう

東海市立学校給食センター

中学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		赤 体を作る		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	
3月	ご飯 牛乳		牛乳			米	790	
	さげの卵無しタルタル焼き	さげ				たまごなしタルタルソース		
	きんぴらごぼう なめこ汁	ぶた肉 ちくわ 生あげ みそ		にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ なめこ ねぎ	さとう じゃがいも	33.7	
4火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	ハンパライス	ぶた肉 とりレバー		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース りんご	じゃがいも 米粉 でんぷん	817	
	はりぼりサラダ 揚げめんぷりかけ(クラス用) キャンディーチーズ 3個	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	さとう めん 食用油 食用油	29.4	
5水	ご飯 牛乳		牛乳			米	761	
	かつおと大豆のあおさソースかけ	かつお 大豆	あおさ			でんぷん さとう	34.3	
	キャベツとたくあんの和え物 かき玉汁	とり肉 たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 大根づけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	さとう でんぷん		
6木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン	845	
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぷん じゃがいも		
	野菜ソテー コーンクリームスープ	ベーコン とり肉		小松菜 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	菜種油 食用油	32.6	
7金	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		
	春巻き	ぶた肉		にんじん には	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	801	
	マーボーなす 汁ビーフン	ぶた肉 みそ とり肉		にんじん ピーマン にんじん には ねぎ	なす 玉ねぎ にんにく もやし きくらげ ねぎ	さとう でんぷん ビーフン	25.6	
10月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	牛肉とごぼうの トマトみそ丼の具★	牛肉 みそ 		にんじん トマト ピーマン	ごぼう 玉ねぎ しょうが	さとう	756	
	厚焼き卵 けんちん汁	たまご とり肉 油あげ とうふ		にんじん ねぎ	大根 白菜 しいたけ ねぎ	さとう でんぷん じゃがいも	31.0	
11火	ご飯 牛乳		牛乳			米	803	
	あじフライのレモンしょうゆかけ	あじ			レモン	さとう パン粉 小麦粉 でんぷん		
	野菜のごま和え 臭汁	大豆 とうふ ぶた肉 みそ 豆乳		小松菜 にんじん にんじん ねぎ	もやし 切干し大根 大根 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	さとう じゃがいも	31.4	
12水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	ミートソースかけ	ぶた肉 ぶたレバー		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく	さとう 米粉 でんぷん	817	
	ツナと海藻のサラダ イタリアンドレッシング(クラス用) 冷凍みかん	ツナ	わかめ くきわかめ		ごぼう コーン えだ豆 みかん	食用油 イタリアン ドレッシング	33.5	
13木	ご飯 牛乳		牛乳			米	773	
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	さとう でんぷん		
	野菜の昆布和え 肉じゃが	ぶた肉 はんぺん		にんじん にんじん さやいんげん	白菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにやく	さとう じゃがいも さとう	30.1	
14金	ご飯 牛乳		牛乳			米	801	
	いかメンチカツ	いか		にんじん	キャベツ しょうが	パン粉 小麦粉	菜種油	
	切干し大根のソース煮 実だくさん汁	ぶた肉 ちくわ けずり節粉 とり肉 生あげ みそ	あおさ	にんじん ねぎ	切干し大根 キャベツ もやし しょうが ごぼう なめこ ねぎ	菜種油 じゃがいも でんぷん	28.0	
17月	ご飯 牛乳		牛乳			米	805	
	厚揚げのみそそぼろがけ	生あげ かんぱち みそ			しょうが	さとう でんぷん		
	キャベツのゆかり和え 親子煮	とり肉 たまご かまぼこ		赤しそ にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ 切干し大根 しいたけ ねぎ	さとう でんぷん	32.8	
18火	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		
	ごぼう入り豚丼の具★	ぶた肉 油あげ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう しょうが しらたき ねぎ	さとう	756	
	しらすと小えびのはんぺん	はんぺん	しらす おきあみ あきあみ			さとう	28.3	
19水	オクラともやしのおかか和え	けずり節		オクラ にんじん	もやし	さとう		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	東海市産なすと 玉ねぎのカレーライス	ぶた肉 		にんじん	玉ねぎ なす グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぷん	817	
20木	めひかりフライ 2尾	めひかり		しそ	大根 かり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆 みかん	パン粉 小麦粉	25.0	
	福神漬					さとう		
	蒲郡みかんゼリー					さとう		
21金	黒ロールパン 牛乳		牛乳			黒ロールパン	806	
	チキンのバーベキューソースかけ	とり肉			玉ねぎ りんご にんにく	さとう でんぷん		
	かりもり入り野菜のマリネ ミネストローネ	ツナ ベーコン 大豆		にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ かりもり コーン 玉ねぎ セロリ にんにく	さとう 大麦 さとう	34.9	
24月	ご飯 牛乳		牛乳			米	752	
	たこじゃがいもの唐揚げ	たこ				じゃがいも 米粉 でんぷん	菜種油	
	五目煮豆 冬瓜と玉ねぎのすまし汁	大豆 ちくわ 油あげ とり肉 とうふ		にんじん にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく 玉ねぎ とうがん しいたけ ねぎ	さとう さとう	27.8	
25火	米粉入りロールパン 牛乳		牛乳			米粉入りロールパン	817	
	チキンナゲット 2個	とり肉			玉ねぎ りんご にんにく	パン粉 小麦粉 でんぷん	ラード 菜種油	
	グリーン豆乳ポタージュ ナタデココ入りフルーツポンチ	ベーコン 豆乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン えだ豆 バナナ ナタデココ	米粉 でんぷん 白いんげん豆	31.2	
26水	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	マーボー豆腐	ぶた肉 ぶたレバー とうふ		トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく	さとう でんぷん	831	
	春雨とひじきのごま酢和え	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	37.1	
26水	ごき無し乾燥小魚		かたくちいわし			さとう		
	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		
	五目汁	とり肉 かまぼこ 油あげ けずり節		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ	でんぷん	804	
26水	ハムとキャベツのサラダ	ハム けずり節粉			キャベツ コーン きゅうり	さとう	30.6	
	きな粉揚げパン	きな粉				ロールパン さとう	菜種油	

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		赤 体を作る		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	
27 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		844
	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう 米粉		
	いかときゅうりの酢の物	いか	わかめ くわわかめ		コーン きゅうり	さとう		
もずくと野菜のうま煮	生あげ とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 しいたけ	さとう でんぶん			
28 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		765
	焼き肉風炒め	ぶた肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	さとう	ごま油 菜種油	
	もずくと野菜のスープ	とり肉 とうふ	もずく	にんじん ねぎ	もやし 白菜 ねぎ			
	発酵乳		発酵乳					

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。

給食回数 20回

基準値 830
34.2

今月の愛知県産の食べ物

キャベツ・きゅうり・かりもり・だいこん・
たまねぎ・とうがんと「なす」・にんにく・ねぎ・
めひかり・みかん は東海市産



10日(月)
トマトの日
牛肉とごぼうの
トマトみそ丼の具



19日(水)
東海市
もぐもぐ
食育デー

太字は、かみごたえのある食べ物が入った料理です。
よくかんで食べましょう。

給食だより

令和6年 6月号
東海市立学校給食センター

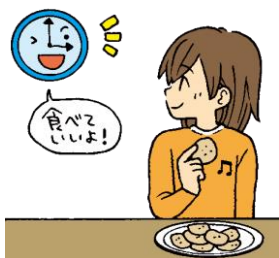


おやつのとり方について考えよう

みなさんは、いつ・何を・どのくらいおやつを食べていますか？おやつを上手にとることで、足りない栄養素を補ったり、気分を切り替えたりすることができます。ただ、とり方を間違えると大変！量やエネルギーが多すぎると、夕食が食べられなくなってしまいます。夜遅くにお腹がすいて「つい夜食を食べちゃった・・・」ということになれば、翌朝の食欲にも影響してきます。おやつのとり方は生活リズムにも関係しているのです。自分の生活に合ったおやつのとり方を考えてみましょう。



【①時間を考えよう】



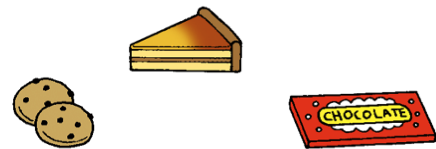
食事の直前や寝る前の時間は避けて食べるように心がけましょう。

おやつと上手につき合うための3つのポイント

【②自分に合った量や内容を考えよう】



年齢や性別、運動量で個人差がありますが、まずはパッケージの成分表示を確認し、200Kcal以下を目安にしてみましょう。



【③食べたあとはうがいや歯磨きをしよう】



おやつには目に見えない砂糖や油、塩分が多く含まれています。食べたあとは、うがいや歯磨きをしましょう。

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」とし、地元でとれた食材をたくさん使った料理を出します。

米は「あいちのかおり」、カレーライスには東海市産のなすと玉ねぎ、めひかりフライは愛知県で水揚げされためひかり、福神漬は愛知県産の大根とれんこん、きゅうりが使われています。

地元でとれる食べ物を知り、食べ物や料理を作ってくれる人に感謝の気持ちをもってください。