



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

小学校

東海市立学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんばく質
		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	ごはん 牛乳		牛乳			米		630
	さげのたまごなしタルタルやき	さげ					たまごなしタルタルソース	
	きんぴらごぼう なめこじる	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	ごま ごま油	28.2
4火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		644
	ハヤシライス	ぶた肉 とりレバー ツナ		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース りんご キャベツ コーン きゅうり	じゃがいも 米粉 でんぶん さとう めん	食用油 菜種油 食用油	24.3
	あげめんふいかけ(クラスよう)							
5水	キャンディーチーズ 2こ		チーズ					604
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	かつおとだいごのあおソースかけ キャベツとたくあんのあえもの かきたまじる	かつお 大豆 とり肉 たまご かまぼこ とうふ			キャベツ きゅうり 大根 つけ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん さとう さとう	菜種油	28.1
6木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		677
	ハンバーグのケチャップソースかけ やさしいソテー	とり肉 ぶた肉 ベーコン		小松菜	キャベツ もやし	さとう でんぶん じゃがいも	菜種油	34.7
	コーンクリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン	米粉 でんぶん	食用油	
7金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		638
	はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん 小麦粉	菜種油 大豆油 ごま油	22.2
	マーボーなす しるビーフン	ぶた肉 みそ とり肉		にんじん ピーマン にんじん にら ねぎ	なす 玉ねぎ にんにく もやし きくらげ ねぎ	さとう でんぶん ビーフン		
10月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		605
	ぎゅうにくとごぼうの トマトみそどんのぐ★	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		26.0
	あつやきたまご けんちんじる	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 でんぶん じゃがいも		
11火	ごはん 牛乳		牛乳			米		639
	あじフライのレモンしょうゆかけ やさしいごまあえ ごじる	あじ 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	レモン 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	菜種油 ごま	26.3
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
12水	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 でんぶん	食用油	659
	ツナとかいそうのサラダ イタリアンドレッシング(クラスよう)	ツナ	わかめ くきわかめ		ごぼう コーン えだ豆	さとう	イタリアン ドレッシング	27.8
	れいとうみかん				みかん			
13木	ごはん 牛乳		牛乳			米		606
	いわしのうめに やさしいこんぶあえ にくじやが	いわし ぶた肉 はんぺん		赤しそ にんじん にんじん さやいんげん	梅 白菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにやく	さとう でんぶん さとう じゃがいも さとう		24.6
	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
14金	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	22.2
	きりぼしだいこんのソースに みたくさんじる	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	じゃがいも でんぶん	菜種油	
	ごはん 牛乳		牛乳			米		633
17月	あつあげのみそそぼろがけ キャベツのゆかりあえ おやこに	生あげ かんばち みそ とり肉 たまご かまぼこ		赤しそ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ 切干し大根 しいたけ ねぎ	さとう でんぶん		26.7
	げんまいごはん 牛乳		牛乳			米 玄米		596
	ごぼういりぶたどんのぐ★	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		23.6
18火	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					
	オクラともやしのおかかあえ	けずり節		オクラ にんじん	もやし	さとう		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		611
19水	とうがいしさんなすと たま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 でんぶん	食用油	
	めひかりフライ	めひかり		しそ	大根 かり なた豆 きゅうり しょうが	パン粉 小麦粉	菜種油	19.6
	ふくじんづけ ひとくちゼリー(がまごおりみかん)				みかん	さとう		
20木	くろロールパン 牛乳		牛乳			黒ロールパン		659
	チキンのバーベキューソースかけ かりもりいりやさしいマリネ	とり肉 ツナ			玉ねぎ りんご にんにく キャベツ 玉ねぎ かりもり コーン	さとう でんぶん	菜種油	28.7
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	大麦 さとう		
21金	ごはん 牛乳		牛乳			米		591
	たことじゃがいものからあげ ごもくにまめ	たこ 大豆 ちくわ 油あげ		にんじん	ごぼう こんにやく	じゃがいも 米粉 でんぶん さとう	菜種油 菜種油	23.3
	とうがんとたまねぎのすましじる	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ とうがん しいたけ ねぎ			
24月	こめこいりロールパン 牛乳		牛乳			米粉入りロールパン		632
	チキンナゲット グリーンとうにゅうポタージュ	とり肉 ベーコン 豆乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン えだ豆	パン粉 小麦粉 でんぶん 米粉 でんぶん 白いんげん豆	ラード 菜種油 食用油	23.9
	ナタデココいりフルーツポンチ				パイナップル もも みかん ナタデココ	さとう		
25火	ごはん 牛乳		牛乳			米		662
	マーボーどうふ	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ		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 でんぶん		
	はるさめとひじきのごますあえ ごまなしかんそうござかな	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	ごま ごま油	30.3
26水	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		663
	ごもくじる	とり肉 かまぼこ 油あげ けずり節		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ	でんぶん		
	ハムとキャベツのサラダ きなこあげパン	ハム けずり節粉 きな粉			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油 菜種油	24.6

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんばく質
		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	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	
27 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		677
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう 米粉		
	いかときゅうりのすのもの	いか	わかめ くわわかめ		コーン きゅうり	さとう		34.6
28 金	なまあげのうまに	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		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	やきにくふういため	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	
	もずくとやさいのスープ	とり肉 とろろ	もずく	にんじん ねぎ	もやし 白菜 ねぎ			26.6
	はっこうにゅう		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。

給食回数 20回

基準値

650

26.8

★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。

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・なす・にんにく・ねぎ・

めひかり・みかん は東海市産



(c) 2011 東海商業高校

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



おやつのとりに方について考えよう

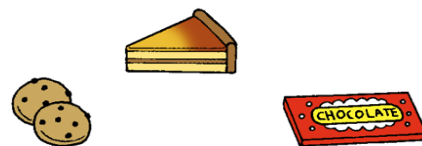
みなさんは、いつ・何を・どのくらいおやつを食べていますか？おやつを上手にとることで、足りない栄養素を補ったり、気分を切り替えたりすることができます。ただ、とり方を間違えると大変！量やエネルギーが多すぎると、夕食が食べられなくなってしまいます。夜遅くにお腹がすいて「つい夜食を食べちゃった・・・」ということになれば、翌朝の食欲にも影響してきます。おやつのとりに方は生活リズムにも関係しているのです。自分の生活に合ったおやつのとりに方を考えてみましょう。



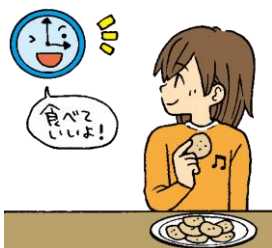
【①時間を考えよう】

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】



【③食べたあとは
うがいや歯磨きをしよう】



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。



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以下を目安にしましょう。



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いただきましょう。