

からだによい食べかたをしよう

- ・おいしく食べよう
- ・よくかんで食べよう
- ・ごはんとおかずはこうごに食べよう



令和2年 6月分 予定献立表

(小学校用)

(15日～30日)



みどり市大間々学校給食センター

日	献立名	主な材料名			みどり市産	栄養価				
		からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギーになる (きいろ)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
15月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ちゅうかさサラダ いちごゼリー	ぶたにく とり とうふ みそ しょうが	牛乳 にんじん なごねぎ もやし しょうが きゅうり いちご	ごはん でんぶ さとう ごまあぶら		627	22.7	19.0	2.7	
16火	ごはん 牛乳 ソースカツ(2こ) やさいたつぷりみそしる かわちばんかん(和製グレープフルーツ)	ぶたにく たまご とうふ みそ	牛乳 にんじん キャベツ だいこん たまねぎ かわちばんかん	ごはん パン さとう でんぶ じゃがいも		649	25.7	17.7	2.7	
17水	コッペパン 牛乳 いちごジャム コーンシチュー ツナサラダ ごさかなカレーあじ	ぶたにく ツナ	牛乳 にんじん たまねぎ コーンキャベツ ハセリ きゅうり いちご	パン こむぎ じゃがいも さとう		649	23.8	20.7	3.0	
18木	ごはん 牛乳 チンジャオロースー タイピーエン(熊本名物のはるさめスープ) れいとうパン	ぶたにく かまぼこ うずらたまご なると	牛乳 にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ピーマン にんにく しょうが チンゲンサイ しいたけ キャベツ パイン	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら		668	27.9	18.8	2.4	
19金	ナン 牛乳 カレーミートソース ラビオリスープ アセロラミニゼリー(2こ)	ぶたにく たまご	牛乳 にんじん トマト ほうれんそう こなミルク	たまねぎ りんご パルメイキ セロリ しいたけ アセロラ	ナン パン こむぎこ さとう ラビオリのかぼ		576	25.1	19.2	3.5
22月	ごはん 牛乳 ビビンバのぐ トックスープ れいとうみかん	ぶたにく たまご	牛乳 にんじん わかめ ごまつな	ぜんまい ごぼう にんにく しょうが なごねぎ みかん	ごはん さとう トック ごまあぶら		675	23.7	18.8	1.9
23火	ごはん 牛乳 かつおフライ(ソース) けんちんじる あじさいゼリー	かつお とうふ	牛乳 にんじん のり	だいこん なごねぎ ごぼう ぶどう	ごはん さとう じゃがいも パン		595	20.2	15.2	1.8
24水	コッペパン 牛乳 チョコクリーム チキンのトマトに ジャーマンポテト ごさかなだいず	とり ベーコン だいず	牛乳 にんじん チーズ ごさかな パセリ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも チョコクリーム マーガリン		716	28.2	30.5	2.0
25木	むぎごはん 牛乳 ボークカレー コールスローサラダ	ぶたにく たまご	牛乳 にんじん こなミルク	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	むぎごはん こむぎこ じゃがいも		741	20.5	24.0	3.2
26金	コッペパン 牛乳 ブルーベリー マーガリン はながたとうふハンバーグやさいソース ABCスープ キャンディチーズ(2こ)	とり うずらたまご おから	牛乳 にんじん チーズ ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ブルーベリー マッシュルーム	パン マカロニ さとう でんぶ じゃがいも マーガリン		665	24.0	27.6	3.1
29月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき わかめスープ れいとうみかん	ぶたにく わかめ	牛乳 にんじん わかめ	しょうが にんにく たまねぎ コーン みかん えのきたけ なごねぎ	ごはん さとう あぶら		603	23.5	17.9	1.8
30火	ごはん 牛乳 ぐんまのなつとう しんじやがのそぼろに ごますあえ	なつとう ぶたにく	牛乳 にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	ごはん さとう あぶら ごま		660	24.7	17.4	1.8
					平均	652	24.2	20.6	2.5	
					基準値	650	21.1 ~32.5	14.4 ~21.7	2.0 未満	

旬のおいしい食べ物は?

☆材料入荷の都合により、多少の献立変更はご了承ください。

あじい わし かつお じゃがいも たまねぎ アスパラガス ごぼう きゅうり トマト なす ピーマン メロン など

地産地消ってなあに?

地元でとれた農産物を地元で消費することです。そのことが地域の農業を支え地域の環境や伝統文化を守ることにつながるという運動です。

笠懸産トマトケチャップ使用

今月の地産産野菜

きゅうり

お知らせ

6月15日から通常の給食になりますが、新型コロナウイルス対策として、配膳に関わる人数や時間を減らせるような献立の組合せにしています。ご理解とご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス対策 ~給食の時に気をつけること~

- 配膳台と机をきれいにしましょう。
- 給食の前には手洗いをしましょう。配膳係は手を消毒しましょう。
- 健康状態や衛生的な服装、手洗いなど、給食当番が出来るのかをチェックしましょう。
- 前を向いたままで食べるようにし、会話はひかえるようにしましょう。

