



6月のこんだて予定表



今月の献立目標 歯をじょうぶにしよう!

令和2年(宮島中学校)
廿日市市立宮島学校給食センター

日 (曜)	献立名	材 料 名			野菜の 量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体 の調子を整えるもと				
1 (月)	手作りチキンカレー 牛乳 ヨーグルト	米 麦 きび砂糖 オリーブ油 バター 小麦粉 じゃがいも	鶏肉 ♡牛乳 ♡ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース セロリ	121	824 2.3	<p>*6月4日(木)~10日(水)は「歯と口の健康週間」です! 歯を丈夫にするためには、バランスのとれた食事の中に、カルシウムの多い食べものや歯ごたえのある食べものをとりいれましょう。</p>  <p>虫歯に注意 甘いものを食べすぎると虫歯の原因になります。歯を丈夫に保つためには、歯を磨きましょう。</p> <p>♡は、カルシウムが多い食品、☆はよくかんで食べる料理や食品です。</p> <p>*6月は国で定められた「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。 食育の重点課題の一つに、「食文化の継承」が挙げられています。宮島学園では、毎月、次のことに取り組んでいきます。 ・郷土料理を取り入れる。 ・毎月19日は「和食の日」として、和食献立を実施する。</p> <p>19日 あさりのすきやき 宮島では昔からあさりや大貝、マテ貝などがたくさんとれたので、すきやきにしてよく食べられたそうです。別名「へかなべ」といわれます。大野の浜毛保漁協より、新鮮なあさりのむきみを当日の朝届けてもらいます。 9日のあさりも同様に浜毛保漁協より入れてもらいます。</p> <p>*宮島さんの新玉ねぎと新じゃがいもが古本さんから納入されます! 新玉ねぎは6月1日(月)から、新じゃがいもは6月5日(金)から。 15日(月)の甘夏みかんも古本さんのところから届きます。</p>  <p>*基準量[中学校] エネルギー 830キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g</p> <p>*都合により献立を交えることがあります。</p>	
2 (火)	五目焼きそば 牛乳 レーズン入り小松菜マドレーヌ	中華めん ごま油 ♡ごま 小麦粉 バター グラニュー糖 はちみつ	豚肉 えび ♡牛乳 たまご	もやし キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ しょうが ♡小松菜 レーズン	141	767 2.5		
3 (水)	マーボー丼 牛乳 粕餅	米 麦 ごま油 きび砂糖 でんぶん 粕餅	♡とうふ 豚肉 ♡牛乳	干し椎茸 たまねぎ なす にんじん ねぎ しょうが にんにく	106	751 2.8		
4 (木)	ツイストパン ミネストローネ 牛乳 ☆スナックアーモンド	パン(バター) バター ☆♡アーモンド	豚肉 ♡牛乳 ♡白いんげん豆	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ にんにく トマト(缶)	138	781 3.5		
5 (金)	麦ごはん さわらのホイル焼き ☆野菜のうま煮 牛乳	米 麦 バター じゃがいも 油 きび砂糖	さわら ♡生揚げ ♡牛乳	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ レモン ☆ごぼう たけのこ こんにやく さやいんげん	125	821 2.1		
8 (月)	セルフおむすび ☆茎わかめの金平 牛乳 キウイフルーツ	米 麦 ♡ごま きび砂糖 ごま油	♡しらす干し 海苔 ☆茎わかめ 豚肉 油揚げ さつまあげ ♡牛乳	水菜 ☆ごぼう にんじん こんにやく ビーマン たけのこ キウイフルーツ	121	736 3.6		
9 (火)	あさりとしめじのスパゲッティ ☆かみかみサラダ 牛乳 サーターアングギー	スパゲッティ バター ☆♡アーモンド 米油 きび砂糖 ♡ごま 小麦粉 黒砂糖 油	あさり ♡☆かえりいりこ まぐろ(水煮) たまご 豆乳 ♡牛乳	たまねぎ しめじ 水菜 にんにく レモン きゅうり キャベツ にんじん さやいんげん	144	760 2.6		
10 (水)	麦ごはん ☆小さいの甘酢漬け 新玉じゃがのみそ汁 牛乳	米 麦 でんぶん 油 きび砂糖 じゃがいも	♡☆片口いわし わかめ ♡牛乳	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ	125	827 2.6		
11 (木)	リッチパン 野菜のスープ煮 バナナ 牛乳	パン(バター) じゃがいも	(たまご) 豚肉 ♡牛乳	たまねぎ にんじん かぶ ♡チンゲンサイ しめじ コーン セロリ バナナ	134	756 3.0		
12 (金)	ハヤシライス 牛乳 白桃ゼリー	米 バター きび砂糖 小麦粉 ゼリー	豚肉 ♡牛乳	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム もも	136	789 2.5		
15 (月)	ごはん 八宝菜 牛乳 甘夏みかん	米 オリーブ油 でんぶん	豚肉 えび いか うずらたまご ♡牛乳	たけのこ きくらげ たまねぎ ♡チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく 甘夏みかん	161	725 1.7		
16 (火)	わかめごはん 松風焼き けんちん汁 牛乳	米 麦 パン粉 きび砂糖 ♡ごま ごま油	わかめ 鶏肉 豚肉 たまご ♡とうふ ♡牛乳	たまねぎ ねぎ 大根 にんじん ☆ごぼう こんにやく ♡小松菜	122	717 2.9		
17 (水)	たらこスパゲッティ わかめサラダ 牛乳 おからマフィン	スパゲッティ ♡ごま オリーブ油 きび砂糖 バター 小麦粉 はちみつ	ベーコン めんたいこ 海苔 わかめ ♡しらす干し おから たまご 豆乳 ♡牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり コーン	124	894 2.4		
18 (木)	黒糖パン 白いんげん豆のクリーム煮 牛乳 さくらんぼ	パン(♡黒砂糖) じゃがいも 小麦粉 バター	♡白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 生クリーム ♡牛乳	たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ ♡チンゲンサイ さくらんぼ	130	808 3.0		
19 (金)	麦ごはん あさりのすき焼き じゃがいものごまヨーグルト 牛乳	米 麦 きび砂糖 じゃがいも マヨネーズ ♡ごま	あさり ♡焼き豆腐 ♡ヨーグルト ♡牛乳	糸こんにやく ☆ごぼう にんじん たまねぎ もやし ねぎ セロリ	132	748 2.4		
22 (月)	ふわふわ丼 ごま和え 牛乳	米 麦 きび砂糖 でんぶん ♡ごま	♡とうふ 豚肉 たまご ♡牛乳	にんじん たまねぎ 生しいたけ しょうが ねぎ ほうれん草 もやし	142	745 2.5		
23 (火)	麦ごはん 五目野菜のチャブチェ 豆と野菜のスープ 牛乳	米 麦 ごま油 きび砂糖 春雨 ♡ごま じゃがいも	牛肉 ♡うずら豆 ♡牛乳	にんにく しょうが ☆ごぼう にんじん きくらげ ♡小松菜 たまねぎ キャベツ	150	767 2.4		
24 (水)	麦ごはん いかのレモン風味 もずく汁 牛乳	米 麦 でんぶん 油 きび砂糖 じゃがいも	いか もずく ♡牛乳	たまねぎ にんじん パセリ レモン えのきたけ ♡小松菜	143	749 2.5		
25 (木)	セルフたまごサンド ポークビーンズ 牛乳	パン オリーブ油 マヨネーズ 油 じゃがいも きび砂糖	たまご ♡大豆 豚肉 ♡牛乳	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	130	883 3.4		
26 (金)	麦ごはん かつおの揚げ煮みそ風味 豚肉となすの炒め物 牛乳 チーズ	米 麦 でんぶん 油 きび砂糖 ♡ごま オ リーブ油	かつお 豚肉 ♡牛乳 ♡チーズ	しょうが なす ビーマン たまねぎ にんじん	137	890 2.4		
29 (月)	麦ごはん えびととうふのチリソース キャ ベツのごま酢和え 牛乳	米 麦 きび砂糖 ごま油 でんぶん ♡ごま	えび ♡とうふ ♡牛乳	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ♡小松菜	149	734 2.1		
30 (火)	麦ごはん さばのカレー焼き なすのみそ汁 牛乳	米 麦	さば 油揚げ わかめ ♡牛乳	なす にんじん たまねぎ しめじ ♡小松菜	122	751 2.5		

* 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、6月の給食献立は配膳による接触を減らすため、副食を1~2品少なくしています。ご了承ください。

