

令和2年



6月分献立予定表



多度学校給食センター
多度学校給食主任会

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 食品名 | | | その他 | 中学年 エネルギー Kcal |
|----|----|---|---|---|---|------------------------|----------------------|
| | | | 赤 体をつくる食品 | 黄 力や体温になる食品 | 緑 体の調子を整える食品 | | |
| 1 | 月 | ごはん 牛乳 えび入りそばろ 藤汁 | ぎゅうにゅう とりにく むきえび いりたまご とうふ あおのり ぶたにく まめみそ | ごはん あぶら さとう | ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ | | 609 |
| 2 | 火 | ロールパン 牛乳 トマトオムレツ ポテトサラダ 野菜スープ | ぎゅうにゅう トマトオムレツ ロースハム ウインナー | パン じゃがいも マヨネーズ | にんじん きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ パセリ | | 590 |
| 3 | 水 | ごはん 牛乳 枝豆がんと しそキャベツ もちもち団子汁 | ぎゅうにゅう えだまめがんと | ごはん さとう おじゃがもちポール | キャベツ あかしそこ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ | | 601 |
| 4 | 木 | 小型ロールパン 牛乳 クリームスパゲッティ 肉団子 イタリアンサラダ | ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム にくだんご ロースハム | パン スパゲッティ バターオイル ドレッシング マヨネーズ | たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり きピーマン | にくだんご 小 1こ 中 2こ | 605 |
| 5 | 金 | ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 千草和え けんちん汁 | ぎゅうにゅう さわら しろみそ いかまぼこ とりにく とうふ あぶらあげ | ごはん さとう ごまあぶら | キャベツ にんじん コーン ごぼう こんにやく だいこん ほししいたけ ねぎ | | 646 |
| 8 | 月 | ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ スーミータン | ぎゅうにゅう はるまき まぐろあぶらづけ やきぶた たまご | ごはん ドレッシング でんぶん あぶら | もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ クリームコーン | | 648 |
| 9 | 火 | 米粉パン 牛乳 まぐろのノルウェー風 ブロッコリーサラダ 大葉のスープ | ぎゅうにゅう まぐろ チーズ やきぶた | パン でんぶん オリーブあぶら じゃがいも あぶら おしむぎ さとう ドレッシング | しょうが ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | | 664 |
| 10 | 水 | ハヤシライス(ごはん ハヤシシチュー) 牛乳 切干大根のサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ | ごはん あぶら ハヤシルウ じゃがいも ドレッシング | にんにく たまねぎ にんじん えだまめ コーン きりぼしだいこん キャベツ | | 682 |
| 11 | 木 | バーガーパン 牛乳 照り焼きチキン ごまキャベツ コーンスープ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | パン いりごま じゃがいも コーンクリームルウ | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう クリームコーン | | 674 |
| 12 | 金 | ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ひじき豆 なめこのみそ汁 | ぎゅうにゅう いわし ひじき ちくわ だいず あぶらあげ とうふ まめみそ | ごはん さとう | ごぼう にんじん だいこん こんにやく なめこ ねぎ | | 678 |
| 15 | 月 | 【桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ なす】 ごはん 牛乳 マーボーなす 春雨サラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー まめみそ ささみ | ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング | なす にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん まこも ほししいたけ もやし きゅうり | | 639 |
| 16 | 火 | ロールパン 発酵乳 スラッピージョー フライドポテト コンソメスープ | はっこうにゅう ぶたにく ベーコン | パン あぶら さとう フライドポテト | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン | | 665 |
| 17 | 水 | ごはん 牛乳 さばの味噌煮 磯香和え えびボールのスープ | ぎゅうにゅう さば まめみそ のり えびボール | ごはん さとう | しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん こまつな ねぎ | | 622 |
| 18 | 木 | ツイストパン 牛乳 ミートスパゲッティ 白玉フルーツ | ぎゅうにゅう ぶたにく | パン スパゲッティ オリーブあぶら さとう しらたまだんご | たまねぎ にんじん グリーンピース パイン もも みかん | | 633 |
| 19 | 金 | ごはん 牛乳 とんかつ 切干大根のみそ汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ あわせみそ | ごはん こむぎこ パンこ あぶら | きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ | | 650 |
| 22 | 月 | ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 煮びたし 玉ねぎのみそ汁 | ぎゅうにゅう さんま さつまあげ あぶらあげ とうふ まめみそ | ごはん でんぶん あぶら さとう いりごま | こまつな しめじ にんじん たまねぎ ねぎ | | 698 |
| 23 | 火 | ロールパン 牛乳 チキンのトマト煮 マカロニサラダ | ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ | パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ マヨネーズ | たまねぎ エリンギ キャベツ にんじん コーン トマト にんにく | | 709 |
| 24 | 水 | ごはん 牛乳 竹輪の磯部揚げ ブロッコリーのおかか和え すまし汁 | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし かまぼこ とうふ | ごはん てんぷらこ あぶら | ブロッコリー こまつな にんじん えのきたけ | ちくわ 2本 | 595 |
| 25 | 木 | 小型バターパン 牛乳 焼うどん 小魚フライ ツナサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ちくわ まぐろあぶらづけ きびなごフライ あおのり | パン うどん あぶら すりごま マヨネーズ | キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが | さかなフライ 小 2び 中 3び | 696 |
| 26 | 金 | 【桑名市統一献立 ワールドランチ 台湾】 ごはん 牛乳 ルーローパン ピーフンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた | ごはん あぶら さとう ピーフン | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ もやし こまつな ねぎ | | 639 |
| 29 | 月 | ごはん 牛乳 冷やっこ しらす和え 肉じゃが | ぎゅうにゅう とうふ ちりめん かつおぶし ぶたにく | ごはん あぶら じゃがいも さとう | もやし こまつな たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ | | 638 |
| 30 | 火 | 【桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ ミニマト】 ロールパン 牛乳 揚げ餃子 ミニマト サンラタン | ぎゅうにゅう ぎょうざ ロースハム とうふ たまご | パン あぶら でんぶん ごまあぶら | ミニマト にんじん たけのこ もやし しょうが えのきたけ には にんにく | | 601 |

※ 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。 ※ この紙は古紙を利用しています。

6月 きゅうしょくだより

6月4日～6月10日



歯と口の健康週間

『歯と口の健康週間』は、6月4日が「虫歯予防デー」であることから、歯の衛生に関する正しい知識を知り、歯の病気を予防することを目的として行われています。歯や口の健康は、全身の健康につながります。この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。

よくかんで食べよう

ひ

肥満予防

…早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。



み

味覚の発達

…食べ物本来の味がよくわかるようになります。

こ

言葉の発音

…あごの発達、歯並びがよくなり、正しい発音ができます。

の

脳の発達

…あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活性化します。



は

歯の病気予防

…子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。

か

がん予防

…唾液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。



い

胃腸快調

…消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。

ぜ

全力投球

…歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グツとかみしめて力を発揮することができます。



かみこたえのある食べ物



りんご



ごぼう



いか



ピーナツ



せんべい



いりきめ



ほしいち

今月の
ふるさと特産ランチ
と
ワールドランチ

- ◎15日(月) …三重県産の味噌を使った『マーボー豆腐』です。
- ◎26日(金) …台湾料理の『ルーローハン』です。
- ◎30日(火) …桑名市の長島でとれた『ミニトマト』です。

