

6月学校給食献立表 (2020年)

6月は食育月間で、4日は虫歯予防デーです。

よくかんで食べると体にとって良い効果があります。

しっかりかんで食べましょう。



桑名市教育委員会 長島支局
長島学校給食献立作成委員会

ひょうけい	ひょうけい	しよくひんめい			備考	エネルギー (kcal)
		あか にく たまご ぎゅうにゅう からだをつくる	き こめ じゃがいも あぶら もえてねつやちからをだす	みどり ほうれんそう みかん きゃべつ からだのちよよしをとのえる		
1月	クロワッサン イタリアンスパゲッティ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	クロワッサン スパゲッティ あぶら あんぱん	たまねぎ にんじん ピーマン うらごし トマト パイン みかん もも		630
2火	むぎごはん ハヤシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング(コーンクリーミー)	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ きゃべつ とうもろこし		665
3水	むぎごはん とりにくのくわあけ ぐだくさんみそしる ミルクパン	ぎゅうにゅう とりにく まめみそ しろみそ あぶら あけ とうふ わかめ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ミルクパン	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ		694
4木	トマトオムレツ ポテトサラダ やさしいスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう トマト オムレツ まぐろ あぶら づけ ウィンナー	ミルクパン じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) りんご ジャム	きゅうり にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう		703
5金	むぎごはん あげだし どうふのくみそかけ ちくぜんに れいとうみかん	ぎゅうにゅう あげだし どうふ のくみそ かけ ちくぜん れいとう みかん	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにゃく ほししいたけ みかん		697
8月	ツイストパン しょうゆラーメン きびなごフライ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご フライ くわかめ	ツイストパン ちゅうかめん あぶら ごま あぶら ドレッシング(ナムル)	にんじん きゃべつ もやし ねぎ たまねぎ とうもろこし		652
9火	むぎごはん ひややっこ いそあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ のり ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	きゃべつ にんじん たまねぎ しらたき えだまめ		637
10水	むぎごはん ポークカレー ふくじんづけ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ くわかめ あかど さかのり しろど さかのり	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレー ウ ドレッシング(わふう)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ ふくじん づけ きゃべつ とうもろこし こまつな		683
11木	ミルクパン はるまき ちゅうか サラダ ちゅうか ふう コーン スープ	ぎゅうにゅう まぐろ あぶら づけ やき ぶた たまご	ミルクパン はるまき ドレッシング(ちゅうか ごま あぶら でんぶ)	もやし きゃべつ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ とうもろこし		705
12金	わかめごはん えびフライ ゆで きゃべつ けんちん じる	ぎゅうにゅう わかめ えび フライ とり にく あぶら あけ とうふ	こめ むぎ あぶら	きゃべつ にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ しょうが		606
15月	バターロール しおやき そば フライ ビーンズ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか だいや かん そう ごさかな	バター ロール やき そば めん あぶら でんぶ さとう ぶどう ゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ もやし		680
16火	むぎごはん ルーローパン ビーフ スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やき ぶた	こめ むぎ あぶら さとう ビーフ	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな ねぎ	桑名市統一献立 ワールドランチ 【台湾】	632
17水	シーチキン ごはん ぎゅうにゅう やさしい コロッケ たまねぎ のみそ しる	ぎゅうにゅう まぐろ あぶら づけ とうふ あぶら あけ しろみそ まめ みそ	こめ むぎ さとう やさしい コロッケ あぶら	こんにゃく にんじん ごぼう えのき たまねぎ ねぎ		635
18木	こくとう パン ぎゅうにゅう ポーク ビーンズ スパゲッティ サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや まぐろ あぶら づけ	こくとう パン あぶら じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ(たまごなし)	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト みずに パセリ きゅうり きゃべつ		680
19金	むぎごはん さばの しょうがに ひじき あえ とうふ のみそ しる	ぎゅうにゅう さば ひじき つく だに とうふ わかめ あぶら あけ しろみそ まめ みそ	こめ むぎ さとう	しょうが きゃべつ たまねぎ ねぎ		594
22月	こがた ミルク パン ぎゅうにゅう ひやし うどん ししや もてん ぶら ツナ サラダ	ぎゅうにゅう ししや も あお のり まぐろ あぶら づけ	こがた ミルク パン うどん てんぶ らこ あぶら ドレッシング(かお りごま)	ねぎ きゃべつ ほうれん そう とうもろ こし		707
23火	むぎごはん マーボー なす はるさめ サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり レバー まめ みそ とり にく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ ごま あぶら はるさめ ドレッシング(ナムル)	なす にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん まこ もたけ ねぎ もやし きゅうり	桑名市統一献立 ふるさと 発見ランチ 【なす】	608
24水	むぎごはん どうふ のカレー カラフル サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら カレー ウ ドレッシング(わふう)	しょうが たまねぎ にんじん しめ じ ねぎ ブロッコ リー あか ピーマン とうもろ こし		651
25木	こめ ごはん ぎゅうにゅう ぎょう ざ ミニ トマト サー ランタン	ぎゅうにゅう ぎょう ざ ハム とう ふ たまご	こめ ごはん あぶら でんぶ ら ー ゆ ごま あぶら	ミニ トマト にんにく しょうが にんじん たけの こ もやし えの き にら	桑名市統一献立 ふるさと 発見ランチ 【ミニトマト】	616
26金	むぎごはん しろみ ざかな のあ ます あえ ワン タン スープ しそ かつ おふ り かけ	ぎゅうにゅう しろみ ざかな フリッター うず ら たまご にく いり ワン タン	こめ むぎ あぶら さとう	たけのこ ほししいたけ たまねぎ にんじん ピーマン もやし チン ゲン サイ ねぎ		657
29月	バター ロール ぎゅうにゅう やき うどん にく だんご さん しよく あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あお のり かつ お ぶ し にく だんご きん した ま	バター ロール うどん あぶら さとう	しょうが にんじん きゃべつ ねぎ しょうが あ ます づ け ほう れん そう		610
30火	キムチ チャー ハン はっ こう にゅう とり にく の から あ げ わか め ス ープ	はっ こう にゅう ぶたにく とり にく わか め とう ふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま あぶら ごま でんぶ	しょうが にんじん はく さい キム チ にんにく たまねぎ ねぎ		626
予定献立による一人当たりの平均栄養量 (小学生)		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)		
		653	24.2	20.1		

◎ 材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗ってください。
◎ 幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。



6月学校給食献立表 (2019年)

6月は食育月間で、4日は虫歯予防デーです。

地元の野菜や、よくかむこんだてをとりいれました。

しっかりかんで食べましょう。



桑名市教育委員会 長島支局
長島学校給食献立作成委員会

ひょうげ	よこ	しょくひんめい			備考	エネルギー (kcal)
		あか	き	みどり		
	こんだてめい	 たまご ぎゅうにゅう からだをつくる	 こめ じゃがいも あぶら もえてねつやちからをだす	 ほうれんそう みかん きゃべつ からだのちようしをとのえる		
3月	ツイストパン ぎゅうにゅう ひやしうどん ちくわのてんぷら ツナサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり まぐろあぶらづけ	ツイストパン ほそうどん ごま てんぷらこ あぶら ドレッシング(わふう)	ねぎ きざみしょうが じゃがいも ほうれんそう とうもろこし	センター統一献立	715
4火	わかめごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ かみかみあえ ちくぜんに	ぎゅうにゅう きびなごフライ とり するめいか さつまあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ドレッシング(ちゅうかゴマ)	にんじん きゅうり もやし ごぼう たけのこ れんこん こんにやく ほししいたけ		663
5水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけ ピーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら カレールー ドレッシング(わふう) じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ふくじんづけ きゅうり にんじん じゃべつ		703
6木	こくとうパン ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう おおむぎとやさいのスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	こくとうパン でんぶん じゃがいも あぶら さとう おおむぎ	しょうが たまねぎ にんじん じゃべつ		700
7金	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのうめに あおじそじゃべつ ひじきに	ぎゅうにゅう さんまのうめに ぶたにく ひじきに あつあげ ちくわ だいず	こめ むぎ さとう じゃがいも	じゃべつ にんじん あおじそ		633
10月	こがたミルクパン ぎゅうにゅう カレーふうみやきそば こざかないりフライピーズ	ぎゅうにゅう するめいか ぶたにく だいず こざかな ちくわ	こがたミルクパン やきそばめん あぶら さとう でんぶん	じゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン		596
11火	むぎごはん ぎゅうにゅう スパイシートマト くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず エビ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ(たまごなし)	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ピーマン トマト じゃべつ きゅうり とうもろこし		616
12水	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひややっこ いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん じゃべつ		637
13木	ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツ ラウトウイユ ジュリエヌスープ チーズ	ぎゅうにゅう オムレツ とり ベーコン チーズ	ミルクパン あぶら さとう	にんにく たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ トマト だいこん じゃべつ にんじん パセリ	桑名市統一献立 ワールドランチ 【フランス】	673
14金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ しそあえ とうふとワカメのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ まめみそ しるみそ	こめ むぎ でんぶん あぶら	にんにく しょうが しそ にんじん たまねぎ しろねぎ じゃべつ		643
15土	【かんいきゅうしよく】 ツナパン チョコデニッシュパン はっこうにゅう ももゼリー					
18火	むぎごはん ぎゅうにゅう とんみそいため だんごじる あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ とりにく あぶらあげ あじつけのり	こめ むぎ あぶら さとう だんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほうれんそう ごぼう だいこん はくさい		688
19水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき きゅうりのうめあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ あぶらあげ まめみそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	きゅうり うめ にんじん なす しろねぎ しめじ	桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ (なす)	615
20木	こめパン ぎゅうにゅう じゃべつメンチカツ トマト かきたまスープ	ぎゅうにゅう じゃべつメンチカツ たまご とうふ わかめ	こめパン あぶら でんぶん	トマト にんじん たまねぎ しろねぎ しめじ	桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ (トマト)	609
21金	チャーハン はっこうにゅう シュウマイ ちゅうかスープ	はっこうにゅう やきぶた エビ シュウマイ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし もやし ほししいたけ チンゲンサイ えのき		617
24月	クロワッサン ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティー うずらたまごフライ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー うずらたまごフライ	クロワッサン あぶら さとう ドレッシング(コーンクリームー) ゆでスパゲティー	にんじん ピーマン たまねぎ トマト じゃべつ とうもろこし きゅうり		655
25火	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンバ わかめスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんしたまご わかめ とうふ こざかな	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく しょうが ほうれんそう だいずもやし にんじん たまねぎ しろねぎ		611
26水	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのしょうがに きりほしだいこんに ふりかけ	ぎゅうにゅう さわら とり こうやどうふ あぶらあげ のりふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが にんじん えだまめ きりほしだいこん		635
27木	ミルクパン ぎゅうにゅう ポークピーズ マカロニサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	ミルクパン あぶら じゃがいも バター マカロニ マヨネーズ(たまごなし)	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ きゅうり じゃべつ みかん	センター統一献立	710
28金	キムチチャーハン ぎゅうにゅう エビカツ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビカツ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	しょうが にんじん はくさいキムチ にら たまねぎ		646
予定献立による一人当たりの 平均栄養量 (小学生)		エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (g)	しぼう (g)		
		651	25.4	20		

◎ 材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

◎ 「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗ってください。

◎ 幼稚園4歳児は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく110mlの発酵乳になります。



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。

よくかんでたべよう

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、脳の働きを活発にします。



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。

が

がん予防

…だ液がよく出て、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、グツと噛みしめて力を発揮することができます。



かみごたえのあるたべもの



りんご



ごぼう



いか



ピーナツ



せんべい



いりまめ



ほしいも

今月の
ふるさと発見ランチ
&
ワールドランチ

- ◎16日(火)・・・台湾料理『ルーローハン』
- ◎23日(火)・・・三重県産のなすを使った『マーボーなす』
- ◎25日(木)・・・桑名市の長島でとれた『ミニトマト』

