

6月学校給食献立表 (2023年)

6月は食育月間で、4日は虫歯予防デーです。

歯と口の健康を考え、
しっかりかんで食べましょう。



桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

ひょうけい	ひょうめい	しょくひんめい			備考	エネルギー (kcal)
		あか 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 きゅうり からだのちようしをととのえる		
1	木	バーガーパン ハムステーキ コーンクリームシチュー	ぎゅうにゅう ポロニアハム とりにく	ミルクパン マヨネーズ なまクリーム コーンクリームルウ バター	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう	695
2	金	むぎごはん いかレモンふうみあげ ごもくまめ	ぎゅうにゅう いか こんぶ さつまあげ だいず	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ドレッシング(ナムル)	レモンかじゅう もやし にんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ	センター統一献立 622
5	月	こがたミルクパン ひやしうどん ちくわのてんぷら ごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら まぐろあぶらづけ	ミルクパン うどん あぶら さとう ごま	ねぎ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	671
6	火	むぎごはん さばのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう さば まめみそ ひじき とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう	しょうが キャベツ ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	691
7	水	むぎごはん はっぱうさい しゅうまい かんそうごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご しゅうまい かんそうごさかな	こめ むぎ あぶら	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	641
8	木	こくとうパン チキンのシュニツェル やさいとレンズまめのスープ	ぎゅうにゅう チキンカツ ウィナー ベーコン	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも レンズまめ	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ えだまめ	桑名市統一献立 サミット給食 【ドイツ】 699
9	金	シーチキンごはん にくいなり ぶたじる	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ にくいなり ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	こんにやく にんじん ごぼう えのき だいこん はくさい ねぎ	690
10	土	【どうようじゅぎょう(かんいきゅうしょく)】 ウィナーパン メロンパン ぎゅうにゅう やさいゼリー				
13	火	むぎごはん あげだしどうふのにくみそかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう あげだしどうふ とりにく まめみそ しろみそ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	686
14	水	むぎごはん チキンカレー ハムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ 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 キャベツ こまつな とうもろこし	661
15	木	こめパン ミートボールのトマトに チーズいりマカロニサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン まぐろあぶらづけ チーズ	こめパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	たまねぎ しめじ にんにく トマト キャベツ にんじん オレンジ	674
16	金	むぎごはん いわしのかばやき うめキャベツ ひじきまめ	ぎゅうにゅう いわし だいず ぶたにく ひじき あつあげ ちくわ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	キャベツ うめぼし にんじん	647
19	月	ツイストパン ひやしちゅうか にくだんご	ぎゅうにゅう ロースハム きんしたまご にくだんご	ツイストパン ちゅうかめん ひやしちゅうかのたれ	キャベツ きゅうり にんじん	667
20	火	わかめごはん しろみそあまみそあんかけ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう わかめ しら あぶらあげ とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	617
21	水	むぎごはん スパイストマト ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず まぐろあぶらづけ	こめ むぎ あぶら さとう ドレッシング(わふう) コーヒーぎゅうにゅうのもと	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	644
22	木	ミルクパン コロッセのミートソースかけ コーンチャウダー	はっこうにゅう ぶたにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	ミルクパン やさいコロッセ あぶら さとう コーンクリームルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう	687
23	金	むぎごはん なすとあつあげのちゅうかいため はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さきまほぐし	こめ むぎ あぶら でんぶん はるさめ ドレッシング(ちゅうか)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ なす キャベツ もやし きゅうり	桑名市統一献立 ふるさと発見【なす】 600
26	月	こがたミルクパン メンマいりあんかけまぜめん ごさかないりフライビーンズ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いわし	ミルクパン やさそばめん あぶら でんぶん さとう いちごジャム	しょうが メンマ たまねぎ にんじん キャベツ もやし いら	桑名市統一献立 ふるさと発見 【メンマ水煮】 623
27	火	むぎごはん あつやきたまご きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう たまごやき まぐろあぶらづけ あぶらあげ とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ マヨネーズ	キャベツ とうもろこし きりぼしだいこん えのきたけ こまつな ねぎ	618
28	水	チキンライス サーモンフライ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく サーモンフライ ウィナー	こめ むぎ あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース ミートマト キャベツ パセリ	698
29	木	ドッグパン ホットドッグハンバーグ パンブキンシチュー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ミルクパン ホワートルウ なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	センター統一献立 652
30	金	むぎごはん けいちゃん ふのすましじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ あぶらあげ とうふ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ だいこん ほうれんそう	685
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)		
		658	25.9	21.8		

◎ 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いましう。
◎ 幼稚園は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく80gのヨーグルトか110mlの発酵乳になります。



6月学校給食献立表 (2023年)

6月は食育月間で、4日は虫歯予防デーです。

歯と口の健康を考え、
しっかりかんで食べましょう。



桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

ひょうけい	ひょうめい	しょくひんめい			備考	エネルギー (kcal)
		あか 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 からだのちようしをとのえる		
1	木	バーガーパン ハムステーキ コーンクリームシチュー	ぎゅうにゅう ポロニアハム とりこ	ミルクパン マヨネーズ なまクリーム コーンクリームルウ パター	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう	695
2	金	むぎごはん いかレモンふうみあげ ごもくまめ	ぎゅうにゅう いか こんぶ さつまあげ だいず	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ドレッシング(ナムル)	レモンかじゅう もやし にんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ	センター統一献立 622
5	月	こがたミルクパン ひやしうどん ちくわのてんぷら	ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら まぐろあぶらづけ	ミルクパン うどん あぶら さとう ごま	ねぎ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし	671
6	火	むぎごはん さばのみそに けんちんじる	ぎゅうにゅう さば まめみそ ひじき とりこ あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう	しょうが キャベツ ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	691
7	水	むぎごはん はっほうさい しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく えび しゅうまい	こめ むぎ あぶら	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ	641
8	木	ことうパン チキンのシュニツツェル やさいとレンズまめのスープ	ぎゅうにゅう チキンカツ ウインナー ベーコン	ことうパン あぶら さとう じゃがいも レンズまめ	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ えだまめ	桑名市統一献立 サミット給食 【ドイツ】 699
9	金	シーチキンごはん にくいなり ぶたじる	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ にくいなり ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	こんにやく にんじん ごぼう えのき だいこん はくさい ねぎ	690
12	月	バターロール ミートソースペンネ チキンナゲット	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	バターロール ペンネマカロニ あぶら さとう ドレッシング(ゆずかつお)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト キャベツ とうもろこし	597
13	火	むぎごはん あげだしどうふの にくじゃが	ぎゅうにゅう あげだしどうふ しろみそ ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ	686
14	水	むぎごはん チキンカレー ハムサラダ	ぎゅうにゅう とりこ ローズハム	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ 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 キャベツ こまつな とうもろこし	661
15	木	こめコパン ミートボールのトマトに チーズいりマカロニサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン まぐろあぶらづけ チーズ	こめコパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	たまねぎ しめじ にんにく トマト キャベツ にんじん オレンジ	674
16	金	むぎごはん いわしのかばやき ひじきまめ	ぎゅうにゅう いわし だいず ぶたにく ひじき あつあげ ちくわ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	キャベツ うめぼし にんじん	647
19	月	ツイストパン ひやしちゅうか にくだんご	ぎゅうにゅう ローズハム きんしたまご にくだんご	ツイストパン ちゅうかめん ひやしちゅうかのたれ	キャベツ きゅうり にんじん	667
20	火	わかめごはん しろみざかなの ぐたくさんみそ	ぎゅうにゅう わかめ しいら あぶらあげ とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	617
21	水	むぎごはん スパイシートマ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず まぐろあぶらづけ	こめ むぎ あぶら さとう ドレッシング(わふう) コーヒーズぎゅうにゅうのもと	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	644
22	木	ミルクパン コロケのミートソースかけ コーンチャウダー	はっこうにゅう ぶたにく だいず とりこ ぎゅうにゅう	ミルクパン やさしいコロケ あぶら さとう コーンクリームルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう	687
23	金	むぎごはん なすとあつあげのちゅうか はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ささみほぐしみ	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ ドレッシング(ちゅうか)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ なす キャベツ もやし きゅうり	桑名市統一献立 ふるさと発見【なす】 600
26	月	こがたミルクパン メンマいりあんかけ ござないういずい いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いわし	ミルクパン やさそばめん あぶら でんぷん さとう いちごジャム	しょうが メンマ たまねぎ にんじん キャベツ もやし いら	桑名市統一献立 ふるさと発見 【メンマ水煮】 623
27	火	むぎごはん あつやきたまご きりぼしだいこんのみ	ぎゅうにゅう たまごやき まぐろあぶらづけ あぶらあげ とうふ まめみそ しろみそ	こめ むぎ マヨネーズ	キャベツ とうもろこし きりぼしだいこん えのきたけ こまつな ねぎ	618
28	水	チキンライス サーモンフライ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりこ サーモンフライ ウインナー	こめ むぎ あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース ミニトマト キャベツ パセリ	698
29	木	ドッグパン ホットドッグハンバー パンクシチュー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ミルクパン ホワートルウ なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	センター統一献立 652
30	金	むぎごはん けいちゃん ふのすましじる	ぎゅうにゅう とりこ しろみそ あぶらあげ とうふ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ だいこん ほうれんそう	685
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)		
		658	25.9	21.8		

◎ 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。
◎ 幼稚園は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく80gのヨーグルトか110mlの発酵乳になります。





きゅうしょくだより



かつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん
～6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です～

みなさんは、よくかんで食べていますか？よくかんで食べると、体によい働きがたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかんで食べる習慣を身につけ、将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康をたもちましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの働き

消化を助ける

よくかむことで、食べものが小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜあって胃に送られます。

肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きを良くする

あごの筋肉を動かすことで、顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液は食べかすを取るなど、口の中をきれいにしてくれる働きがあります。よくかむことで、だ液が多く出ます。



今月の給食に、いかのレモン風味揚げやいわしのかば焼き、五目豆、ひじき豆、メンマ入りあんかけまぜ麺、小魚入りフライビーンズ、もやしのおえ物、ごま和え、海藻サラダなどのカミカミメニューがたくさん登場します。
しっかりよくかんで食べましょう。

◎ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。



☆23日（金）三重県産の「なす」を使った“なすと厚揚げの中華炒め”です。

☆26日（月）三重県産の「メンマ」を使った“メンマ入りあんかけまぜ麺”です。

◎サミット給食

今月16日から18日に、三重県志摩市にて「G7三重・伊勢志摩交通大臣会合」が開催されます。G7交通大臣会合とは、主要国首脳会議（サミット）と併せて開催され、G7交通担当大臣とEU交通担当委員が、今後の交通などの社会全体を左右する重要なテーマを取り上げ、大きな方向性を話し合う会合です。そこで、サミット給食として、参加国であるドイツメニューを予定しています。

☆8日（木）

<献立> 黒糖パン 牛乳 チキンのシュニッツェル ジャーマンポテト 野菜とレンズ豆のスープです。

統一メニューについて

メニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じ