令和5年度

粕屋町学校給食共同調理場

6 月分　献 立 予 定 表

小学校用

6月分の給食費の口座振替日は、6月30日（金）になります。残高不足にご注意ください。

日	曜日	献立	牛乳	きいろ ねつ・ちからになる		あか ち・にく・ほねになる		みどり からだのちょうしをととのえる		栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂肪（g）	ひとくちメモ
1	木	せわりコッペパン とりにくとやさいのスープ やきウインナー ジャーマンポテト	☆	パン　じゃがいも	オリーブあぶら	とりにく　ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ ★たまねぎ	631 24.9 28.0	6月は、「食育月間」です。「食」について考え、自分たちでできることから実践してみましょう。
2	金	むぎごはん マーボーどうふ あげぎょうざ バンサンスウ	☆	★こめ むぎ　さとう でんぷん　はるさめ こむぎこ	あぶら　ごまあぶら	とうふ ぶたにく ロースハム あかだしみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	★たまねぎ　しいたけ にんにく　しょうが もやし　きゅうり キャベツ　にら	690 24.6 22.6	マーボー豆腐は四川料理の一つで、四川料理は唐辛子などの香辛料を使った辛い料理が多いことで知られています。本場のマーボー豆腐は、とても辛いですが、給食のマーボー豆腐は辛さを抑えて食べやすい味付けにしています。辛い料理が好きな人は、ぜひ、本場のマーボー豆腐にも挑戦してくださいね。
5	月	むぎごはん ぐだくさんみそしる いわしのおかかに ぶたにくときりぼしだいこんのソースいため	☆	★こめ むぎ　さといも さとう　でんぷん	あぶら	あつあげ いわし　ぶたにく かつおぶし ★あわせみそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ にら	ごぼう　えのきだけ こんにゃく きりぼしだいこん	624 23.3 18.8	６月４日～１０日は、「歯と口の健康習慣」です。カルシウムたっぷりの食事やよくかんで食べることなどを意識してほしいです。
6	火	むぎごはん ふりかけ（ひじき） しんじゃがのうまに こんぶあえ やさいゼリー	☆	★こめ むぎ　じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ めひじき	にんじん あかしそ さやいんげん やさいゼリー	★たまねぎ こんにゃく きゅうり　キャベツ	624 20.1 13.9	よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。かたい食べ物をよくかんで食べることはもちろん、普段の食事でもよくかんで食べるように意識して習慣づけましょう。
7	水	むぎごはん ハヤシライス アスパラソテー フルーツポンチ	☆	★こめ むぎ アレンジダイスゼリー	あぶら	ぎゅうにく　ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　アスパラ	★たまねぎ マッシュルーム にんにく　コーン みかん　おうとう パイン	656 22.0 17.7	牛肉と玉ねぎのうま味たっぷりのハヤシライスです。今の時期の玉ねぎは、粕屋地区でとれた安心、安全で新鮮な新玉ねぎを使っています。
8	木	かしわがたパン とうにゅうクラムチャウダー しろみざかなフライ チーズサラダ	☆	パン　じゃがいも さとう パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら	ベーコン　あさり とうにゅう しろいんげん ホキ	ぎゅうにゅう　チーズ	にんじん あかパプリカ ブロッコリー	★たまねぎ コーンクリーム コーン　キャベツ レモンかじゅう	675 29.1 26.1	手洗いをする機会が増え、とても上手に手洗いができるようになってきました。しかし、急いでいる時など簡単に済ませていませんか？トイレの後や食事の前は、石けんを使って丁寧な手洗いをしましょう。清潔なハンカチも忘れずに。
9	金	わかめごはん けんちんじる つくね ごまじゃこサラダ	☆	★こめ　むぎ さとう パンこ でんぷん	ごまあぶら　ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく　とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん　ねぎ ★こまつな	ごぼう　しいたけ れんこん　こんにゃく しょうが　キャベツ たまねぎ	659 24.5 23.7	給食の量が多いという声も聞きますが、給食の量は、みなさんの年齢や活動量などを基に、国で基準が決まっており、今の皆さんに必要な量が出されています。もちろん、身長や体格、活動量等、一人ひとり食べる量が違うとは思いますが、頑張って食べてほしいと思います。
12	月	むぎごはん あじつけのり じゃがいものみそしる さばしょうがに ごもくきんぴら	☆	★こめ むぎ　じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら　ごま	とうふ　あぶらあげ ★あわせみそ さば ぶたにく　てんぷら	のり　ぎゅうにゅう	★こまつな　にんじん	しめじ　ごぼう こんにゃく しょうが	693 25.2 23.9	お箸の持ち方はきちんとできていますか？ひじをついて食べている人はいませんか？くちゃくちゃと音をたてて、かんでいる人はいませんか？口に食べ物が入ったままおしゃべりをしていませんか？ みんなで楽しい食事ができるよう、気持ちのよいマナーを身につけましょう。
13	火	むぎごはん あつあげのちゅうかに コーンシュウマイ もやしとささみのちゅうかあえ れいとうみかん	☆	★こめ むぎ　さとう パンこ　こむぎこ でんぷん	あぶら　ごまあぶら	あつあげ　ぶたにく ぎょにく とりささみ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	★たまねぎ しいたけ たけのこ　もやし きゅうり　みかん コーン	684 24.2 19.6	野菜は太陽の光を浴びて育つというイメージがありますが、もやしは全く日が射さない暗闇で育つ野菜です。もやしの栽培に必要なのは、種と水だけで、種をまいてから8日間で出荷されます。もやしは、ビタミンCやカルシウム、カリウム、鉄などを含み、胃腸の調子を整える酵素や食物繊維なども含んでいます。
14	水	むぎごはん（すくなめ） こざかなつくだに わかめうどん やさいのたまごやき ブロッコリーのごまネーズあえ	☆	★こめ むぎ　うどん でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	とりにく　あぶらあげ たまご　ロースハム	ぎゅうにゅう　わかめ こざかなつくだに	にんじん　ねぎ ブロッコリー こまつな	★たまねぎ キャベツ コーン　えのき	642 24.1 21.5	料理は味だけでなく、見た目も大事です。ご飯は、ふっくらとついだり、汁ものは、全体をかき混ぜながらつぐようにしましょう。気持ちのよい盛り付け方で給食をよりおいしそうにみせてほしいです。
15	木	こめこパン ポークビーンズ とりにくのガーリックやき やさいソテー	☆	パン じゃがいも	あぶら	ぶたにく　だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト	★たまねぎ にんにく キャベツ　コーン	665 35.2 25.6	大豆は「畑の肉」と言われるほど、体を作るたんぱく質や骨や歯を作るカルシウムが多く含まれています。他にも、ビタミンや食物せんいも豊富です。
16	金	むぎごはん にくどうふ こまつなとツナのあえもの ヨーグルト	☆	★こめ むぎ　さとう マロニー	あぶら　ごまあぶら	やきとうふ　ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん　★こまつな	★たまねぎ キャベツ しめじ ながねぎ	621 23.2 16.0	和え物に使われている小松菜は、カルシウムや鉄分なども豊富で栄養満点の野菜です。給食センターで使っている小松菜は、粕屋町で栽培され収穫されたものです。
19	月	むぎごはん ぶたじる さばのゆずソースかけ のりずあえ	☆	★こめ むぎ　さといも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく　あつあげ ★あわせみそ　さば	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん　ねぎ ★こまつな	えのきだけ　ごぼう こんにゃく ゆずかじゅう もやし	695 26.8 25.6	豚肉には、さまざまな栄養素が含まれていますが、中でも「夏バテ」に効果的なたんぱく質とビタミンB1で、ビタミンB1は、別名「疲労回復のビタミン」と呼ばれていて、エネルギーを作り出す手助けをしてくれます。
20	火	むぎごはん なっとう ピリからにくじゃが れんこんサラダ オレンジ	☆	★こめ むぎ　じゃがいも さとう	ごまあぶら　あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく　なっとう ツナ　ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかパプリカ	★たまねぎ にんにく　れんこん コーン オレンジ こんにゃく	693 23.3 20.4	今が旬の「新じゃがいも」を使ったメニューです。いつもの肉じゃがと違って、ピリッとした辛さが食欲を増進させてくれます。
21	水	むぎごはん ビーフカレー メンチカツ やさいサラダ びわゼリー	☆	★こめ むぎ　じゃがいも さとう パンこ　でんぷん びわゼリー	あぶら オリーブあぶら	ぶたにく　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかパプリカ	★たまねぎ　りんご にんにく　しょうが キャベツ　えだまめ レモンかじゅう とうもろこし	699 20.6 21.0	今日は、お誕生日給食です。６月生まれのお友達に「おめでとう」という気持ちで、楽しい給食の時間にしてくださいね♪ 今日のデザートは、旬の果物のびわを使ったゼリーです。
22	木	よこわりまるパン ミネストローネ ハンバーグケチャップソースかけ スライスチーズ ボイルキャベツ	☆	パン　マカロニ さとう　でんぷん おしむぎ　もちむぎ げんまい　あかまい きび	オリーブあぶら	ベーコン ぶたにく　とりにく えんどう　ガルバンゾー レンズまめ　だいず あずき	ぎゅうにゅう　チーズ	にんじん　トマト	★たまねぎ　しめじ にんにく　りんご キャベツ	681 29.6 27.6	ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの野菜スープです。日本のみそ汁のように、家庭料理として食べられています。
23	金	ジューシー もずくじる ぶたのかくに ゴーヤチャンプルー パインゼリー	☆	★こめ　むぎ こくとう でんぷん パインゼリー	ごまあぶら　あぶら	ベーコン　とうふ かまぼこ　ぶたにく たまご　かつおぶし	ひじき　ぎゅうにゅう もずく	にんじん　トウミョウ	しいたけ　えのきだけ しょうが　にんにく にがうり　たまねぎ	628 26.2 21.0	今日は、沖縄の料理です。昔ながらの沖縄料理は、長生きできる食事として知られています。 今日６月２３日は、「沖縄慰霊の日」です。平和についてみんなで考えてほしいと思います。
26	月	むぎごはん ぶたじゃこどん いわしのうめに ごぼうのみそマヨサラダ	☆	★こめ むぎ　さとう でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく　こうやどうふ いわし　ロースハム こめみそ	ぎゅうにゅう　しらすぼし	にんじん　★こまつな しそ	★たまねぎ　しめじ ごぼう　きゅうり コーン　ばいにく	698 29.7 25.0	梅は、古くから日本で食べられている食品です。疲労回復やだ液の分泌で消化吸収をよくするなどの効果があります。魚と一緒に煮ると魚の臭みが減り、おいしくなります。
27	火	むぎごはん しそひじきつくだに しらたますましじる とりにくとまめのてりに	☆	★こめ むぎ　しらたまもち でんぷん　ママレード	あぶら	しそひじき　とうふ とりにく　だいず レッドキドニー	ぎゅうにゅう　わかめ しそひじき	にんじん　ねぎ	★たまねぎ しょうが　えだまめ えのきだけ	685 24.2 19.7	食品ロスとは、本来、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。給食の食べ残しも食品ロスです。食べ残しは、すべてごみになります。食べ残しを減らすことは、食品ロスを減らすことにつながります。各学級で協力をして食べ残しを減らしましょう。
28	水	ゆかりごはん（すくなめ） ちゃんぽん あげはるまき チンゲンサイのナムル	☆	★こめ むぎ　ちゃんぽん さとう　こむぎこ はるさめ　でんぷん	あぶら　ごまあぶら ごま	ぶたにく　かまぼこ いか　ロースハム	ぎゅうにゅう	しそ　にんじん チンゲンサイ	キャベツ　★たまねぎ コーン　しょうが もやし	694 24.1 24.0	ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。明治時代に、中華料理店の店主が中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと、鍋で野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れて濃いめのスープで煮込んだボリュームたっぷりの料理を作ったのが始まりとされています。
29	木	しょくパン ココアクリーム チリコンカン トマトオムレツ フレンチサラダ	☆	パン　ココアクリーム さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく　だいず ロースハム　たまご ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト トマトピューレ	★たまねぎ　にんにく キャベツ　コーン きゅうり レモンかじゅう	686 28.3 28.0	チリコンカンはテキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理です。「チリ（唐辛子）とカルネ（牛肉）」を意味する「チリ・コン・カルネ」というスペイン語が語源とされています。豆やひき肉やトマトを煮込んで作られたスパイシーな料理で、給食ではスパイシーさを抑えて、食べやすくパンにはさんで食べられるようにしています。
30	金	むぎごはん かぼちゃのみそしる あじのなんばんづけ こまつなのおひたし	☆	★こめ むぎ　さとう でんぷん	あぶら	とうふ　あぶらあげ ★あわせみそ　あじ かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ　にんじん ねぎ　★こまつな ピーマン	★たまねぎ しめじ　もやし えのきだけ	630 25.8 18.0	「南蛮漬け」とは、魚などを油であげて、ねぎや唐辛子と一緒に酢漬けにした料理です。酢に漬け込むことで日持ちもよく保存にも向いています。暑い季節には、お酢の酸味でさっぱりと食べることができます。

※　★は、粕屋町近隣でとれた地場産物です。
※　献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
※　調味料やだし等については記載しておりません。
※　献立内容をよくご確認ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	666	15.3%	30.0%
文部科学省基準値	650	13 ～ 20%	20 ～ 30%

今月の給食中止（5月22日現在）

	7日	8日	22日
仲原小	－	－	6年生中止
大川小	6年生中止	－	－
西小	－	6年生中止	－
中央小	－	－	－