

# 6月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

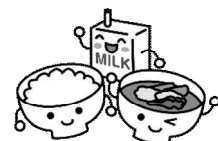
令和3年度

海南市教育委員会

| 日  | 曜日 | 献立名                                     | 熱量<br>カロリー<br>(小) | 熱量<br>カロリー<br>(中) | 食品名                                     |                                     |  | 備考         |
|----|----|---|-------------------|-------------------|---|-------------------------------------|--|------------|
|    |    |   |                   |                   | 赤色の食品<br>血液や筋肉<br>骨格となるもの               | 黄色の食品<br>エネルギー源となる<br>もの            | 緑色の食品<br>からだの調子をととのえるもの                              |            |
| 1  | 火  | パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ<br>ポイルキャベツ 豚肉と野菜の中華スープ | 687               | 803               | ぎゅうにゅう<br>かぼちゃひきにくフライ<br>ぶたにく ちくわ       | パン こめあぶら<br>はるさめ                    | きゃべつ にんじん<br>ほうれんそう たまねぎ                             |            |
| 2  | 水  | セルフキムタクごはん 牛乳<br>おかかあえ なめこ汁             | 609               | 724               | ぎゅうにゅう<br>ぶたミンチ ひらてん<br>かつおぶし みそ        | ごはん こめあぶら<br>ごまあぶら                  | はくさいキムチ つぼげけ しろねぎ<br>ほうれんそう きゃべつ にんじん<br>だいこん なめこ ねぎ |            |
| 3  | 木  | パン 牛乳 ポークビーンズ<br>グリーンサラダ                | 669               | 780               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいちみずに                   | パン じゃがいも<br>オリーブオイル                 | たまねぎ にんじん にんにく<br>トマト きゃべつ きゅうり<br>ブロッコリー            |            |
| 4  | 金  | ごはん 牛乳 切り干し大根エスニック炒め<br>ほうれん草とツナの和え物    | 587               | 695               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ツナ                       | ごはん ごまあぶら                           | きりぼしだいこん しいたけ<br>にら にんじん にんにく<br>ほうれんそう キャベツ         |            |
| 7  | 月  | ごはん 牛乳 じゃがいもの鶏そぼろ煮<br>かわりおひたし           | 606               | 720               | ぎゅうにゅう<br>とりミンチ ひらてん                    | ごはん じゃがいも                           | たまねぎ にんじん グリンピース<br>こんにやく ひじき ほうれんそう<br>もやし          |            |
| 8  | 火  | パン 牛乳 スパゲッティナポリタン<br>フルーツポンチ            | 717               | 842               | ぎゅうにゅう ベーコン                             | パン スパゲティ<br>ナタデココ                   | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ピーマン トマト みかん もも<br>パイ              |            |
| 9  | 水  | ごはん 牛乳 炒めビビンバ<br>春雨サラダ                  | 659               | 789               | ぎゅうにゅう ぶたにく                             | ごはん はるさめ<br>ごまあぶら                   | にんじん たまねぎ こまつな<br>もやし しめじ きゅうり                       |            |
| 10 | 木  | パン 牛乳<br>カレーポトフ かみかみサラダ                 | 689               | 806               | ぎゅうにゅう カクテル<br>ウインナー ベーコン               | パン じゃがいも<br>カレールウ<br>ごまドレッシング       | にんじん たまねぎ グリンピース<br>ごぼう きゅうり                         |            |
| 11 | 金  | ごはん 牛乳 高野豆腐のフライ<br>ブロッコリーサラダ 五目汁        | 708               | 853               | ぎゅうにゅう こうやとうふ<br>ささみフレーク ひらてん<br>みそ     | ごはん こめあぶら                           | ブロッコリー きゅうり にんじん<br>だいこん しめじ ねぎ                      |            |
| 14 | 月  | ごはん 牛乳<br>カツオ大根 こしね汁                    | 639               | 763               | ぎゅうにゅう かつお<br>ぶたにく ちくわ みそ               | ごはん                                 | だいこん しょうがこんにやく しい<br>たけ しろねぎ ごぼう にんじん                |            |
| 15 | 火  | パン 牛乳 チキンと野菜のトマト煮<br>ポパイサラダ             | 619               | 715               | ぎゅうにゅう とりにく                             | パン じゃがいも<br>コーンクリームドレッシ<br>ング       | キャベツ たまねぎ にんじん なす<br>ピーマン トマト ほうれんそう                 |            |
| 16 | 水  | わかめごはん 牛乳<br>浦上そばろ 梅おかか和え               | 605               | 719               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ひらてん かつおぶし               | ごはん                                 | わかめ ごぼう にんじん こんに<br>やく もやし キャベツ きゅうり<br>えのき ばいにく     |            |
| 17 | 木  | パン 牛乳 みかんどりチキンカツ<br>ゆかりあえ ベーコンスープ       | 668               | 778               | ぎゅうにゅう<br>みかんどりチキンカツ<br>ベーコン ひらてん       | パン こめあぶら                            | きゃべつ もやし ゆかり たま<br>ねぎ ピーマン にんじん                      |            |
| 18 | 金  | ごはん 牛乳<br>チャプチェ 甘酢サラダ                   | 616               | 733               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いとまぼこ                    | ごはん はるさめ<br>ごまあぶら                   | たまねぎ にんじん しいたけ<br>こまつな きゃべつ わかめ                      |            |
| 21 | 月  | キーマカレー 牛乳<br>福神漬け 海藻サラダ                 | 694               | 834               | ぎゅうにゅう<br>ぶたミンチ ツナ                      | ごはん じゃがいも<br>カレールウ<br>オリーブオイル       | たまねぎ にんじん グリンピース<br>ふくじんづけ かいそうミックスキャベツ              |            |
| 22 | 火  | パン 牛乳 パンプキンクリームスープパ<br>コールスローサラダ        | 661               | 769               | ぎゅうにゅう とりにく                             | パン スパゲティ コーン<br>ベシヤメルソース<br>オリーブオイル | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう キャベツ                        |            |
| 23 | 水  | ごはん 牛乳<br>高野豆腐の含め煮 はりはりサラダ              | 681               | 818               | ぎゅうにゅう こうやとうふ<br>とりにく ちくわ ほねく           | ごはん ごまあぶら                           | たまねぎ だいこん にんじん<br>グリンピース きりぼしだいこん<br>もやし             |            |
| 24 | 木  | パン 牛乳<br>やきそば 白玉ポンチ                     | 741               | 873               | ぎゅうにゅう ぶたにく                             | パン やきそばめん<br>こめあぶら<br>しらたまだんご       | キャベツ もやし たまねぎ<br>にんじん ピーマン みかん もも<br>パイ              |            |
| 25 | 金  | ごはん 牛乳<br>肉団子の甘酢あん ひじき中華和え              | 653               | 781               | ぎゅうにゅう にくだん<br>ご あつあげ                   | ごはん かたくりこ<br>ごまあぶら                  | たまねぎ にんじん ピーマン も<br>やし しいたけ ひじき キャベツ                 |            |
| 28 | 月  | ごはん 牛乳<br>冷しゃぶサラダ いなかみそ汁                | 593               | 703               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちくわ みそ                   | ごはん コーン                             | もやし きゅうり ブロッコリー だ<br>いこん ごぼう こんにやく にん<br>じん ねぎ       |            |
| 29 | 火  | パン 牛乳 アジフライ<br>ポイルキャベツ マカロニスープ          | 652               | 757               | ぎゅうにゅう<br>アジフライ ベーコン                    | パン こめあぶら<br>マカロニ                    | キャベツ えりんぎ たまねぎ<br>にんじん                               |            |
| 30 | 水  | マーボー丼 牛乳<br>ささみと野菜の青じそサラダ               | 642               | 767               | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたミンチ ちくわ<br>ささみフレーク あかみそ | ごはん まーぼーどうふ<br>のもと かたくりこ            | たまねぎ にんじん えりんぎ<br>しょうが キャベツ きゅうり                     | 東海南<br>期末テ |

\* 材料の都合により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。

## 6月給食だより



### 6/4～6/10 歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p> | <p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p> | <p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p> | <p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p> |
|---|---|---|---|



