

# 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2年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源になる もの	緑色の食品 からだの調子をとのえるもの	
3	水	カレーライス・ぎゅうにゅう・フルーツかんでん	664	795	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ごはん・じゃがいも・ゼリー	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・もも・パイン・みかん	
4	木	パン・ぎゅうにゅう・とりのトマトに・ツナサラダ	616	711	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ	パン・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・いんげん・ブロッコリー・きゅうり・コーン	
5	金	ごはん・ぎゅうにゅう・あじのしょうがりに・みそしる	615	732	ぎゅうにゅう・あじ・みそ	ごはん	しめじ・にんじん・だいこん・ごぼう・えのき・もやし・ねぎ	
8	月	ごはん・ぎゅうにゅう・こやとうふのふくめに・かいそうサラダ	683	820	ぎゅうにゅう・こやとうふ・ぶたにく・ひらてん・かいそう	ごはん	にんじん・ごぼう・ほししいたけ・いんげん・たまねぎ・キャベツ・もやし	
9	火	パン・ぎゅうにゅう・スープスパゲッティー・かみかみサラダ	655	761	ぎゅうにゅう・ベーコン	パン・スパゲッティー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・いんげん・グリーンピース・ごぼう・ブロッコリー・コーン	
10	水	ごはん・ぎゅうにゅう・ちゅうかに・パンパンジーサラダ	645	771	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひらてん・ちくわ・とりさきみ	ごはん	はくさい・にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	
11	木	パン・ぎゅうにゅう・やきそば・ふる一つあえ	734	864	ぎゅうにゅう・とりにく	パン・やきそば・ゼリー	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・みかん・もも・パイン	
12	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ちくぜんに・あまずあえ	602	715	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・いとまほこ	ごはん	ごぼう・れんこん・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん・キャベツ・もやし	
15	月	ごはん・ぎゅうにゅう・ぶたにくのごまみそに・さんしょくあえ	638	762	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・ひらてん・みそ	ごはん・ごま	にんじん・たまねぎ・もやし・いんげん・ほうれんそう・キャベツ	
16	火	パン・ぎゅうにゅう・チキンポトフ・あおじそサラダ	626	724	ぎゅうにゅう・とりにく	パン・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・もやし・ブロッコリー・しめじ	
17	水	ごはん・ぎゅうにゅう・とりさきみカツ・ぶたじる	722	871	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・ちくわ・みそ	ごはん・あぶら	にんじん・だいこん・ごぼう・もやし	
18	木	パン・ぎゅうにゅう・にくだんごのスープ・ツナサラダ	617	712	ぎゅうにゅう・にくだんご・ツナ	パン・はるさめ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・コーン	
19	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ひじきに・ツナのあえもの	686	824	ぎゅうにゅう・とりにく・だいずのみず・ひじき・ちくわ・ツナ	ごはん	だいこん・にんじん・つきこんにやく・ほうれんそう・キャベツ	
22	月	ごはん・ぎゅうにゅう・じゃがいものそぼろに・こんぶあえ	622	741	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひらてん	ごはん・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・こんにやく・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・もやし	
23	火	パン・ぎゅうにゅう・コロケ・ベーコンスープ	717	842	ぎゅうにゅう・コロケ・ベーコン・はんのし	パン・あぶら	たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・ブロッコリー	
24	水	ごはん・ぎゅうにゅう・ぶたとごぼうのあまからに・きりほしだいこんとツナのあえもの	619	737	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・ツナ	ごはん・じゃがいも	たまねぎ・コンニャク・ごぼう・しめじ・にんじん・ねぎ・きりほしだいこん・きゅうり	
25	木	パン・ぎゅうにゅう・カレーパル・イタリアンサラダ	684	799	ぎゅうにゅう・ベーコン	パン・スパゲッティ	にんじん・キャベツ・たまねぎ・ピーマン・ブロッコリー・コーン	
26	金	ごはん・ぎゅうにゅう・かつおだいこん・ちくわとこまつなのみそしる	619	737	ぎゅうにゅう・かつお・ちくわ・みそ	ごはん	だいこん・しょうが・こまつな・にんじん・たまねぎ・ねぎ	
29	月	ごはん・ぎゅうにゅう・まーぼーとうふ・はるさめサラダ	648	775	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ちくわ	ごはん・はるさめ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・にんじん・きゅうり・もやし	
30	火	パン・ぎゅうにゅう・ようふうすきやき・ごまドレッシングサラダ	579	717	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ	パン	たまねぎ・はくさい・にんじん・しめじ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	

\*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。

## \* 給食だより \*

今月の目標『よく噛んで食べましょう』

### むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間です

### かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかりと歯みがきをする