



# 献立表



めあて よくかんで食べよう



令和元年度 桑折町学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	家庭で食べ てほしい食 品	給食が休みの 幼稚園・ 学校
						体をつくるはたらき	体の調子を整える はたらき	体のエネルギー を作るはたらき			
3	月	コッペパン	○	とりのカレー揚げ(幼小2、中3) コーンポタージュスープ キャベツサラダ	年小のみ お祝い デザート	牛乳 とり肉	しょうが コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり もやし	パン でん粉 油	603 817	魚介類	
4	火	ごはん	○	豚肉のねぎソースかけ 白菜のみそ汁 カミカミサラダ		牛乳 ふた肉 豆腐 みそ ずるめ	ねぎ しょうが にんにく 白菜 大根 きゅうり もやし にんじん	米 さとう ごま油 ごま	624 738	海藻類	譲芳小
5	水	ソフトめん	○	けんちゃんかけ汁 からしあえ 福島県産とりつくね		牛乳 油揚げ とり肉	大根 にんじん 白菜 ねぎ ごぼう 小松菜 もやし キャベツ	ソフトめん さとう じゃがいも	584 767	果物類	幼稚園 譲芳小 中学校
6	木	ごはん	○	野菜と雑穀のかむふりかけ 福島県産厚焼き玉子 青菜のみそ汁 切干大根の煮物		牛乳 卵 豆腐 油揚げ みそ とり肉 さつまあげ	小松菜 ねぎ こんにゃく 大根 にんじん さやいんげん	米 さとう	587 -	いも類	譲芳小 中学校
7	金	ごはん	○	のり 春巻き 中華風コーンスープ 春雨と荳わかめのサラダ		牛乳 ふた肉 とり肉 卵 荳わかめ のり	チンゲン菜 玉ねぎ しいたけ コーン きゅうり キャベツ	米 小麦粉 でん粉 春雨	650	豆類	幼稚園 睦小4年 中学校
10	月	コッペパン	○	ももジャム さくらんぼ(2) ハンバーグデミグラスソースかけ コンソメスープ ビーマンサラダ		牛乳 とり肉 ふた肉	玉ねぎ しめじ きのこ 大根 人参 コーン もやし キャベツ ビーマン さくらんぼ	パン	572 753	海藻類	半田小
11	火	ツナごはん	○	ホックの塩焼き 豆腐と玉ねぎのみそ汁 インゲンのごま和え		牛乳 ツナ ホック 豆腐 油揚げ みそ	グリーンピース にんじん しょうが 玉ねぎ ねぎ さやいんげん もやし	米 さとう ごま	618 715	肉類	
12	水	ごはん	○	きびなごのフライ(小2中3) コーンサラダ ハヤシチュー		牛乳 ふた肉 きびなご	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり グリンピース もやし	米 米粉 油 ルウ じゃがいも	654 783	豆類	幼稚園 譲芳小
13	木	ごはん	○	サバのみりん風味焼き わかめと豆腐のみそ汁 五目豆		牛乳 さば わかめ 豆腐 みそ とり肉 昆布 さつまあげ 大豆	さやえんどう たけのこ にんじん こんにゃく	米 じゃがいも さとう	626 746	きのこ類	半田小
14	金	ごはん	○	ぎょうざ(小2、中3) くきわかめと豆腐のスープ チンジャオロース		牛乳 ふた肉 豆腐 荳わかめ 鶏肉	ねぎ にんじん しいたけ ビーマン たけのこ しょうが にんにく	米 小麦粉 でん粉	658 823	果物類	幼稚園
17	月	コッペパン	○	オムレツ さくらんぼ(1人2個) ハンブキンポタージュ もやしとキャベツのサラダ		牛乳 卵 とり肉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし さくらんぼ	パン じゃがいも ルウ	603 785	豆類	
18	火	ごはん	○	アジのみりん焼き ひじきサラダ 豚汁		牛乳 あじ ふた肉 豆腐 みそ ひじき 鶏肉	白菜 大根 にんじん こんにゃく キャベツ ほうれん草 ねぎ ごぼう	米 じゃがいも さとう	606 -	きのこ類	中学校
19	水	中華ソフト めん	○	しょう油ラーメンかけ汁 コーンしょうまい(小2) こんにゃくと豆のサラダ	譲小5年 バイキング	牛乳 ふた肉 なると 海藻	にんじん ほうれん草 もやし ねぎ こんにゃく きゅうり 枝豆 メンマ	中華めん 小麦粉	576 -	きのこ類	幼稚園 伊達崎小 中学校
20	木	麦ごはん	○	チキンマトカレー 大根サラダ アセロラゼリー		牛乳 とり肉 脱脂粉乳	トマト 玉ねぎ コーン にんにく しょうが 大根 きゅうり マッシュルーム	米 麦 ルウ じゃがいも ゼリー	628 742	魚介類	
21	金	ごはん	○	いわしの梅煮 なら玉汁 五目きんぴら		牛乳 いわし 卵 みそ さつまあげ とり肉	にんじん しいたけ 玉ねぎ なら ごぼう こんにゃく さやいんげん	米 でん粉 さとう	600 717	果物類	幼稚園
24	月	黒パン	○	いかナゲット(幼小2、中3) 野菜入パ ロックコリーソテー さくらんぼ(1人2個)		牛乳 いか とり肉 ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン さくらんぼ	パン さとう 小麦粉 パター くるざとう	602 718	いも類	
25	火	きり昆布 ごはん	○	とり肉のしょうが焼き 玉ねぎのみそ汁 おひたし		牛乳 昆布 油揚げ とり肉 豆腐 みそ カツオ節 わかめ	にんじん ごぼう しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 こんにゃく	米 さとう 油	604 710	きのこ類	中学2年
26	水	ごはん	○	サバのみそ煮 大根のみそ汁 たくあん和え	譲小2年 セレクト給食	牛乳 さば わかめ みそ かつお節	キャベツ さやえんどう ほうれん草 もやし 大根 にんじん たくあん	米	597 732	果物類	幼稚園 中学2年
27	木	ゆかり ごはん	○	とり肉のアーモンド和え なめこ汁 おひたし		牛乳 とり肉 豆腐 みそ	なめこ ゆかり 白菜 ねぎ にんじん もやし キャベツ	米 でん粉 油 アーモンド	694 821	魚介類	中学2年
28	金	麦ごはん	○	納豆 油麩入り肉じゃが きゅうりの浅漬け		牛乳 納豆 ふた肉 ふ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こんにゃく	米 麦 じゃがいも さとう	653 777	魚介類	幼稚園 崎小1.2年

※都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

6月4日は虫歯予防デーです。給食では、サラダにするめが入った「カミカミサラダ」がです。また4日から10日は「歯の衛生週間」です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

6月は、福島県の食材を進んで使う「地産地消の月」となっていますので、福島県や、桑折町の食材を使った料理を多くいただきますよ。6月のきゅうりは桑折町でとれたものですよ。

※5/28まで実施した、献立の放射性物質測定結果において、基準値を超えたものはありませんでした。

肥満予防



消化・吸収をよくする



よくかむことの効果



虫歯を防ぐ



脳を活発に  
記憶力アップ!



	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	617(650)	753(830)
たんぱく質(g)	25.3(26)	30.2(34)
炭水化物(g)	86.0	108.5
脂質(g)	18.2(18)	20.9(23)
食塩量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)

☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。  
☎581-0250