

令和3年 6がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



赤 ち にく 血や肉となる
みどり からだ ちようし ととの 緑 体の調子を整える
黄 ねつ ちから もと 黄 熱や力の元になる

めあて じょうぶな骨や歯をつくる食事について知ろう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

もちげんまいごはんや、ぶたにく、すめ、きりほしだいこん、ごぼう、きりこんぶ、たくあんなど、かむ食材をたくさん使っています。

| | かようび | すいようび | もくようび | きんようび |
|------|---|---|--------------------------------------|--|
| こんだて | 1 かみかみサラダ ぶたにくしょうがやき もちげんまいごはん だいこんのみそしる | 2 きりほしだいこんの煮物 あじのしおやき ごはん とんじる | 3 やさいいため はるまき ごはん チャプスイ | 4 ごぼうサラダ キャバツメンチ ごはん こまつなのスープ |
| 赤 | 牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、すめ | 牛乳、あじ、とうふ、みそ、とりにく、ぶたにく、さつまあげ | 牛乳、とりにく、えび、かまぼこ、ぶたにく | 牛乳、とうふ、かまぼこ、ハム、メンチ |
| 緑 | はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、もやし、しょうが | はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん | はくさい、もやし、にんじん、ピーマン、キャバツ | こまつな、にんじん、きくらげ、ごぼう |
| 黄 | こめ、さとう、ごま | こめ、さとう、あぶら、じゃがいも | こめ、ごまあぶら、かたくりこ | こめ、ごまあぶら、かたくりこ、ごま |
| 小 | Kcal 600 P 25.3 F 18.2 Ca 295 塩分 1.9 | Kcal 600 P 30.6 F 13.4 Ca 338 塩分 1.9 | Kcal 645 P 21.3 F 21.8 Ca 272 塩分 2.0 | Kcal 714 P 20.6 F 30.3 Ca 336 塩分 1.9 |
| 中 | Kcal 717 P 29.6 F 20.8 Ca 308 塩分 2.3 | | | |

| | げつようび | 幼稚園 中学校 | 中学校 | 幼稚園 中学校 |
|------|---|---|--|--|
| こんだて | 7 ブロッコリーサラダ チキンナゲット (幼小2 中3) くろばん ハヤシ シチュー | 8 キャバツのおひたし とりのおこうじあげ (幼小2・中3) きりこぶ ごはん すまし汁 | 9 ピーマンおおかきサラダ わかたけしのだに そふと めん ごもくうどん かけしる | 10 たくあんあえ いわしのうめ ごはん あさりのみそしる |
| 赤 | 牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、生クリーム | 牛乳、昆布、油あげ、鶏肉、豆腐、なると | 牛乳、とりにく、なると、かつおぶし、油あげ | 牛乳、いわし、あさり、とうふ、みそ |
| 緑 | ブロッコリー、人参、玉葱、キャバツ | にんじん、ごぼう、こんにゃく、しょうが | だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ | だいこん、ねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、たくあん |
| 黄 | マッシュルーム、グリーンピース、コーン | しいたけ、キャバツ、もやし、こまつな | ごぼう、もやし、ピーマン、コーン | こめ、ごま |
| 小 | Kcal 749 P 29.6 F 24.3 Ca 368 塩分 2.7 | Kcal 649 P 25.1 F 20.9 Ca 336 塩分 2.3 | Kcal 600 P 29 F 14.2 Ca 329 塩分 3 | Kcal 605 P 29.3 F 16.9 Ca 406 塩分 1.9 |
| 中 | Kcal 882 P 35.3 F 28.3 Ca 397 塩分 3.5 | Kcal 788 P 31.3 F 25.3 Ca 363 塩分 3 | Kcal 779 P 36.3 F 15.8 Ca 350 塩分 3.6 | Kcal 766 P 38.3 F 20.9 Ca 461 塩分 2.6 |

| | 幼稚園 | 幼稚園 中学校 | 幼稚園 |
|------|--|--------------------------------------|--|
| こんだて | 14 だいこんサラダ ミートボール (幼小2 中3) もちジャム たまご スープ コッペパン | 15 ごもくまめ とりつくね ごはん あおなのみそしる | 16 キャバツのおひたし チキンカツ ごはん なめこのみそしる |
| 赤 | 牛乳、たまご、ウィンナー | 牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず、とりにく、さつまあげ、こんぶ | 牛乳、とりにく、とうふ、みそ、わかめ、なめこ、だいこん、ねぎ、キャバツ |
| 緑 | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん | こまつな、ねぎ、たけのこ、にんじん | なめこ、だいこん、ねぎ、キャバツ |
| 黄 | マッシュルーム、だいこん、もやし | こんぶ、こんにゃく | にんじん、レモン |
| 小 | Kcal 611 P 23.2 F 20.7 Ca 394 塩分 2.4 | Kcal 601 P 27 F 22.3 Ca 433 塩分 1.7 | Kcal 642 P 22.8 F 19.7 Ca 289 塩分 1.8 |
| 中 | Kcal 716 P 27.6 F 25 Ca 459 塩分 2.9 | | Kcal 631 P 25 F 20.8 Ca 339 塩分 2.2 |

| | 中学校 | 幼稚園 中学校 | 幼稚園 |
|------|---|--|--|
| こんだて | 21 さくらんぼ (幼小2 中3) ポテトサラダ チーズ しょうぱん コンソメ スープ | 22 こんにゃく サラダ ヨーグルト むぎ ごはん だてどりのチキン カレー | 23 もやしのサラダ ジャーマンポテト ちゅうか めん しょうゆ ラーメン |
| 赤 | 牛乳、チーズ、ハム、とりにく | 牛乳、とりにく、かいそう、ヨーグルト | 牛乳、ぶたにく、なると、ベーコン、チーズ |
| 緑 | きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく | めんま、にんじん、ほうれんそう |
| 黄 | ちんげんさい、さくらんぼ | しょうが、キャバツ、えだまめ | もやし、ねぎ、たまねぎ、きゅうり |
| 小 | Kcal 608 P 23.5 F 22.7 Ca 542 塩分 2.3 | Kcal 716 P 25.7 F 17.7 Ca 434 塩分 2 | Kcal 601 P 25.3 F 15.1 Ca 304 塩分 2.6 |
| 中 | Kcal 717 P 27.6 F 27.2 Ca 647 塩分 3.6 | Kcal 846 P 29.6 F 19.8 Ca 473 塩分 2.3 | Kcal 778 P 31.7 F 16.5 Ca 321 塩分 2.6 |

| | 幼稚園 | 半田醸芳小 | 幼稚園 |
|------|---|--|---------------------------------------|
| こんだて | 28 くだもの やきそば ベーコンの うまに きれめいり コッペパン | 29 いりとうふ まだいのにつけ ごはん とうふの みそしる | 30 ナムル ピビンバの具 ごはん ごもく スープ |
| 赤 | 牛乳、ぶたにく、のり、ベーコン、だいず | 牛乳、鯛、豆腐、わかめ、鶏肉、さつまあげ | 牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、かまぼこ |
| 緑 | きやべつ、もやし、玉葱、人参、果物 | たまねぎ、にんじん、ごぼう、たけのこ | 玉葱、ピーマン、人参、いんげん、葱 |
| 黄 | しいたけ、にんにく、コーン、グリーンピース | こんにゃく、しいたけ、いんげん | ぜんまい、ほうれん草、もやし、青梗菜 |
| 小 | Kcal 690 P 26.3 F 20.1 Ca 308 塩分 2.4 | Kcal 614 P 25.6 F 18.4 Ca 307 塩分 2.4 | Kcal 631 P 24.8 F 21.5 Ca 282 塩分 2.2 |
| 中 | Kcal 785 P 30.1 F 21.9 Ca 321 塩分 2.8 | Kcal 726 P 29.6 F 20.6 Ca 320 塩分 2.6 | Kcal 746 P 28.9 F 24.4 Ca 292 塩分 3 |

1日(火) 幼稚園年少のみ給食開始でプリンがつきます。
 7日(月) 減塩について考えてもらう日になっています。(放送資料で説明)
 14日(月)～18日(金) 「地産地消週間」 福島県産の食材を多く使用します。
 22日(火)「生産者応援献立」 伊達鶏を無償で頂きましたのでカレーに使用します。
 23日(水)醸芳小4年、半田醸芳小3年セレクト給食になります。
 29日(火)「生産者応援献立」 愛媛県産真鯛を無償で頂きましたので煮つけにいたします。

| 略 | 6月平均栄養価 | 小(基準値) | 中(基準値) |
|------|-------------|-------------|-------------|
| kcal | エネルギー(kcal) | 643(650) | 775(830) |
| P | たんぱく質(g) | 25.7(21～32) | 31.1(27～40) |
| - | 炭水化物(g) | 88.8 | 109.3 |
| F | 脂質(g) | 20.4(14～21) | 23(18～27) |
| Ca | カルシウム(mg) | 350 | 385 |
| 塩分 | 食塩相当量(g) | 2.1(2.0) | 2.7(2.5) |

★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。
 ☎581-0250
 ★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。