

あか ちやくにく 血や肉となる  
 みどり からだ ちようし ととの 体の調子を整える  
 き ねつ ちから もと 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」

5月は、かむことをいしきて食べましょう。  
 雑穀や、ぶたにく、たけのこ、するめ、きりぼしだいこん、ごぼう、こんぶ、たけのこなどかむ食材をたくさん使っています。

給食センター日記：桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。

		もくようび					きんようび																						
		1 ナムル ビビンバ					2 カミカミサラダ ぶたにくしょうがやき																						
こんだて		ごはん		わかめスープ			ごはん		わかたけじる																				
赤		牛乳、ぶたにく、たまご、わかめ					牛乳、ぶたにく、わかめ、いか																						
緑		たまねぎ、ピーマン、にんじん、いんげん、にんにく、ほうれんそう、もやし、しいたけ					しょうが、たけのこ、たまねぎ、にんじん、えのき、きゅうり、もやし																						
黄		こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、かたくりこ					こめ、さとう、ごま																						
小		Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分																		
中		605	22.7	20.5	272	2.2	609	28.1	18.9	290	1.8																		
休食校		718	26.1	23	282	2.9	724	32.5	21.3	303	2.3																		
		げつようび					かようび					すいようび					休食校												
		5 ごぼうサラダ イカナゲット (幼小2・中3)					6 ほうれんそうたまご チーズあえ コロッケ					7 ピーマンおかかサラダ にくだんこ(2こ)					8 だいこんサラダ さかなの タルタルソースやき					9 さんしょくおひたし てづくりなすのわふう グラタン							
こんだて		アップル パン		じゃがいも カレースープ			きりこんぶ ごはん		すましじる			ソフト めん		ごもくうどん かけじる			ごはん		たまご スープ			ごはん		くきわかめ スープ					
赤		牛乳、イカ、ベーコン、だいず					牛乳、こんぶ、あぶらあげ、とうふ、たまご、チーズ、なると					牛乳、とりにく、なると、かつおぶし					牛乳、たら、チーズ、ベーコン、とうふ、たまご					牛乳、ぶたにく、みそ、チーズ、わかめ、とりにく、とうふ							
緑		たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、ごぼう、キャベツ、りんご					にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう					だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、もやし、ピーマン、コーン					たまねぎ、パセリ、チンゲンサイ、にんじん、しいたけ、だいこん、きゅうり、コン					なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、もやし							
黄		こむぎこ、さとう、じゃがいも、あぶら、たまごなしマヨネーズ					こめ、さとう、ごま油、じゃがいも					ソフトめん、あぶら					こめ、タルタルソース、じゃがいも、かたくりこ					こめ、さとう、たまごなしマヨネーズ、ごま							
小		Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分			
中		634	22.2	26	301	2.2	666	24	22.4	411	2.4	601	28.8	14.9	307	2.8	691	29.5	25.1	338	1.9	626	23.3	22.4	337	2.5			
休食校		846	29.4	32.6	328	2.9	787	28	25.4	449	3.1																		
		幼稚園 醸芳小 睦合4 中学校					幼稚園 醸芳小 睦合4 中学校					幼稚園 醸芳小 睦合4 中学校																	
		12 キャベツサラダ かわまたシャモ ハンバーグ					13 ごもくまめ とりのやくみあえ					14 チョレギサラダ しゅうまい (小2・中3)					15 キャベツあえ カジキカツ					16 ばいにくあえ							
こんだて		ジャム		ミネスト ローネ			ざっこく いりごはん		なめこ じる			ごはん		トックスープ			ごはん		さわにわん			なっとう		むぎ ごはん			なまあげ にくみそに		
赤		牛乳、ベーコン、だいず、とりにく					牛乳、とりにく、とうふ、みそ、だいず、こんぶ、さつまあげ、ぶたにく					牛乳、しゅうまい、ぶたにく、卵、わかめ、のり					牛乳、とりにく、かつおぶし、かじき					牛乳、なっとう、ぶたにく、なまあげ、みそ、かまぼこ、かつおぶし							
緑		たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン					ねぎ、しょうが、なめこ、だいこん、たけのこ、にんじん、こんにやく					にんじん、だいこん、キャベツ、えだまめ、きゅうり、のり					レモン、ごぼう、にんじん、だいこん、もやし、しいたけ、たけのこ、えのき、キャベツ、ごまつな					たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、もやし、きゅうり、うめ							
黄		こむぎこ、さとう、ジャム、マカロニ、あぶら、オリブ油					こめ、じゅっこく、ごま、さとう					こめ、ごま、ごまあぶら、ドレッシング					あぶら、さとう					こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら							
小		Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分			
中		638	24.9	25.9	465	2.8	632	28.5	18.8	292	2.0	615	20.8	17.6	278	1.7	630	28.8	14.6	289	2.2	724	31.8	24.1	453	1.7			
休食校		789	29.6	28.6	482	3.2	739	32.7	20.9	299	2.3	742	24.5	20.8	287	2.0	715	31.8	14.8	293	2.4	862	37.3	27.5	501	2.1			
		半田醸芳小					幼稚園					幼稚園					幼稚園												
		19 さくらんぼ (幼小2 中3) ジャーマンポテト					20 いそかあえ いかさらさあげ					21 もやしのサラダ てづくりとうふ ハンバーグ					22 いりとうふ とりのてりやき					23 ごまあえ さけの さいきょうやき							
こんだて		くろパン		ビーフ スープ			ごはん		かぶの みそじる			ちゅうか めん		しょうゆ ラーメン かけじる			ごはん		わかめの みそじる			ごはん		にらたま じる					
赤		牛乳、ベーコン、チーズ、ぶたにく、いか					牛乳、いか、みそ、のり					牛乳、ぶたにく、なると、とりにく、とうふ、たまご、みそ					牛乳、とりにく、わかめ、みそ、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、たまご					牛乳、さけ、たまご							
緑		たまねぎ、さくらんぼ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ					しょうが、かぶ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えだまめ					メンマ、にんじん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり					たまねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、しいたけ、にんにく					にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、もやし、キャベツ							
黄		こむぎこ、さとう、くろざとう、じゃがいも、あぶら、バター、ビーフ、ごまあぶら、ごま					こめ、かたくりこ、さとう、あぶら、じゃがいも					ソフトめん、さとう、パンこ、ごまあぶら					こめ、さとう、じゃがいも、あぶら					こめ、かたくりこ、ごま							
小		Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分			
中		606	21.9	19.8	343	2.2	706	26.6	17.7	305	2.1	628	31.9	16.9	315	3.0	613	26.1	18.7	297	2.1	767	31.1	26.7	323	2.3			
休食校		788	27.2	23.4	377	2.8	706	26.6	17.7	305	2.1						726	30	20.7	309	2.5	767	31.1	26.7	323	2.3			
		中学校					幼稚園 中学校					幼稚園 半田醸芳小					幼稚園 半田醸芳小												
		26 メロン やきそば					27 こんにやく サラダ					28 きりぼしだいこん にももの あじのしおやき					29 キャベツおひたし しおこうじのからあげ (幼小2・中3)					30 ちゅうかあえ はるまき							
こんだて		きれめいり コッパン		ミートボール スープ			むぎ ごはん		チキン カレー			ごはん		かきたま みそじる			ゆかり ごはん		けんちん じる			ごはん		チャブスイ					
赤		牛乳、ぶたにく、あおのり					牛乳、とりにく、かいそう、ヨーグルト					牛乳、あじ、とうふ、たまご、みそ、とりにく、さつまあげ					牛乳、とりにく、あぶらあげ、かつおぶし					牛乳、とりにく、えび、かまぼこ							
緑		キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、メロン、ねぎ、だいこん					たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、むきまめ					にんじん、しいたけ、たまねぎ、こんにやく、だいこん、さやいんげん					しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにやく、はくさい、キャベツ、もやし、ごまつな					キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう							
黄		こむぎこ、さとう、ちゅうかめん、あぶら					こめ、むぎ、じゃがいも、カレー、こんにやく					こめ、かたくりこ、あぶら、さとう					こめ、かたくりこ、あぶら、さといも					こめ、ごまあぶら、かたくりこ、ごま、さとう							
小		Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分	Kcal	P	F	Ca	塩分			
中		600	23.2	16.5	352	2.7	734	24.8	20.5	427	1.9	602	26.9	13.3	316	1.8	628	22.9	20.1	320	2.6	634	19.5	22.1	281	2.3			
休食校		743	29.5	19.4	389	3.7	852	27.8	22.7	440	2.3	700	30.7	14.1	324	1.9	756	28.4	23.7	330	2.9	724	21.9	23	291	2.8			
		幼稚園					幼稚園					幼稚園 睦合小																	

略	6月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	632(650)	757(830)
P	たんぱく質(g)	25.5(21~23)	30(27~40)
-	炭水化物(g)	86.4	106.8
F	脂質(g)	20(14~21)	22.6(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	332	349
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.6(2.5)

6月14日(水) 半田小5年バイキング  
 6月12日(月)~16日(金) 地産地消週間  
 福島県の食材を多く使用します



★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。  
 ★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