

		あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりよう た
エネルギー (kcal)	こんだてめい				調味料・その他
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
1 (木) 574kcal 24.3g 290mg	ごはん ぎゅうにゆう カレーそぼろ さわにわん	ぎゅうにゆう ◎ぶたひきにく ひきわりだいづ とりにく あぶらあげ	 ◎たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ にんじん ごぼう たけのこ ねぎ	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも	カレーこ しょうゆ (けずりぶし) さけ しょうゆ
2 (金) 576kcal 23.0g 300mg	ごはん ぎゅうにゆう さわらのさいきょうやし きゅうりのしおもみ ひじきのもの	ぎゅうにゆう さわら しろみそ とりにく ひじき あぶらあげ	 きゅうり にんじん ごぼう さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら (こんにやく) さとう	さけ しお みりん しょうゆ しお みりん しょうゆ
5 (月) 577kcal 22.9g 334mg	ごくとうパン ぎゅうにゆう オムレツ・ケチャップソース ABCマカロニスー	ぎゅうにゆう ◎たまご ぎゅうにゆう ベーコン	にんじん ◎たまねぎ にんじん ◎たまねぎ とうもろこし ◎キャベツ	ごくとうパン あぶら さとう あぶら じゃがいも マカロニ	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう
6 (火) 593kcal 19.7g 301mg	ごはん ぎゅうにゆう カレーシチュー てづくりごまドレサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ぎゅうにゆう	◎たまねぎ にんじん ◎キャベツ とうもろこし	◎ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ねりごま あぶら	ガーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース す しょうゆ しお
7 (水) 576kcal 26.4g 331mg	ごはん ぎゅうにゆう いわしのかばやしふう キャベツのしそあえ けんちんじる	ぎゅうにゆう いわし とりにく ◎とうふ あぶらあげ	 ◎キャベツ にんじん だいこん しいたけ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ◎キャベツ	しょうゆ しお あおじそふりかけ (けずりぶし) しょうゆ
8 (木) 576kcal 18.2g 257mg	ごはん ぎゅうにゆう ジャンバラヤ フレンチポテトサラダ プチりんごゼリー	ぎゅうにゆう ウインナー ツナオイルづけ	にんにく ◎たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン きゅうり にんじん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも フレンチドレッシング りんごゼリー	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう
9 (金) 618kcal 25.9g 288mg	ごはん ぎゅうにゆう さばのたつたあげ いんげんのごまあえ なすのみそしる	ぎゅうにゆう さば あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ	しょうが さやいんげん ◎キャベツ にんじん にんじん ◎たまねぎ なす ねぎ	◎ごはん さとう でんぶん あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし)
12 (月) 592kcal 22.1g 362mg	コッペパン ぎゅうにゆう フライビーンズ かぼちゃのスー	ぎゅうにゆう ◎だいづ ベーコン ぎゅうにゆう	 ◎たまねぎ にんじん かぼちゃ	コッペパン でんぶん あぶら さとう あぶら	しょうゆ こしょう コンソメ
13 (火) 573kcal 25.4g 277mg	ごはん ぎゅうにゆう とりにくのうめふうみやき ピーマンのかつおいり しんじゃがいものみそしる	ぎゅうにゆう とりにく かつおぶし あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	 ねりうめ ピーマン ◎たまねぎ にんじん ねぎ	◎ごはん さとう あぶら ◎じゃがいも	さけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ (けずりぶし)
14 (水) 601kcal 23.8g 300mg	ごはん ぎゅうにゆう ホキのからめあえ やさいのちゅうかふうみづけ ごもくワントンスー	ぎゅうにゆう ホキ ベーコン	 キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ◎キャベツ ◎こまつな	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さとう あぶら ワントン	トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ す ちゅうかスーのもと しょうゆ しお
15 (木) 592kcal 27.0g 299mg	ごはん ぎゅうにゆう みそカツ ゆでやさい わかめのすましじる	ぎゅうにゆう とりにく ◎あかみそ あぶらあげ ◎とうふ わかめ	 ◎キャベツ にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	しお こしょう さけ みりん (けずりぶし) しょうゆ
16 (金) 583kcal 24.6g 343mg	ごはん ぎゅうにゆう こうやどうふのたまごとじ ひじきサラダ	ぎゅうにゆう とりにく こうやどうふ ◎たまご ひじき ツナオイルづけ	にんじん しいたけ ◎たまねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ しょうゆ さけ
19 (月) 588kcal 26.3g 334mg	バーガーパン ぎゅうにゆう てりやきチキン ゆでキャベツ じゃがいもとコーンのスー	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン ぎゅうにゆう	 ◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	バーガーパン さとう あぶら じゃがいも	さけ みりん しょうゆ コンソメ こしょう しお
20 (火) 578kcal 22.8g 423mg	ごはん ぎゅうにゆう ししゃものからあげ こまつなのおひたし とうふのみそしる	ぎゅうにゆう ししゃも あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ ◎とうふ	 ◎こまつな もやし にんじん ◎たまねぎ ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ (けずりぶし)
21 (水) 596kcal 24.6g 278mg	ごはん ぎゅうにゆう とりにくのレモンあげ ごもくきんぴら	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	レモンかじゅう ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら (こんにやく) さとう ごま	しょうゆ さけ しょうゆ
22 (木) 585kcal 24.2g 361mg	ごはん ぎゅうにゆう マーボーどうふ バンサンスー	ぎゅうにゆう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ ◎とうふ 	にんにく しょうが にんじん ◎たまねぎ しいたけ ねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう あぶら	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスーのもと しょうゆ す
23 (金) 622kcal 25.6g 336mg	ごはん ぎゅうにゆう さけのなんばんづけ あつあげとやさいのごもくに	ぎゅうにゆう さけ あつあげ	にんじん ◎たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら (こんにやく) じゃがいも さとう	しょうゆ す (けずりぶし) みりん しょうゆ
26 (月) 637kcal 26.0g 316mg	こがたコッペパン ぎゅうにゆう スパゲティチリコンカン ツナとやさいのサラダ	ぎゅうにゆう ◎ぶたひきにく ひきわりだいづ ツナオイルづけ	にんにく にんじん ◎たまねぎ きゅうり ◎たまねぎ にんじん とうもろこし	コッペパン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ	こしょう チリパウダー カレーこ コンソメ ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう
27 (火) 587kcal 22.0g 433mg	わかめごはん ぎゅうにゆう きびなごのからあげ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゆう きびなご とりひきにく	しょうが ◎たまねぎ にんじん さやいんげん	◎わかめごはん でんぶん あぶら あぶら ◎じゃがいも さとう	しょうゆ さけ さけ しょうゆ
28 (水) 606kcal 27.6g 450mg	ごはん ぎゅうにゆう あつあげのちゅうかいため ちゅうかサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ◎あかみそ あつあげ サラダささみ	しょうが にんじん ◎たまねぎ ◎こまつな ◎キャベツ にんじん もやし きゅうり	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごま	さけ オイスターソース しょうゆ す しょうゆ
29 (木) 598kcal 18.4g 272mg	ごはん ぎゅうにゆう カレーうどん ごぼうチップス	ぎゅうにゆう ぶたにく 	◎たまねぎ にんじん しろねぎ ごぼう	◎ごはん うどん でんぶん でんぶん あぶら	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ カレーこ カレールウ しお
30 (金) 584kcal 27.8g 280mg	ごはん ぎゅうにゆう かつおのごまからめ とうがんのスー	ぎゅうにゆう かつお ぶたにく	しょうが しょうが ◎たまねぎ にんじん とうがん ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ごま あぶら でんぶん	さけ しょうゆ みりん さけ ちゅうかスーのもと しょうゆ しお こしょう

ぎゅうにゅう み え けんさん
牛乳は三重県産です。

こめ すずかしさん
お米は鈴鹿市産コシヒカリです。



15日(木)と16日(金)は
「みえ地物一番給食の日」です。



※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

6月の給食目標

よくかんで食べよう

鈴鹿市産使用予定の食材に◎を付けます。

ごはん以外に◎があるときは、

献立名の欄に でお知らせします。





給食だより6月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

6月になり、梅雨の季節がやってきます。気温も湿度も高くなり、食中毒にも注意が必要な時期です。心も体も元気に過ごすためには、好ききらいになくなんでも食べるように心がけましょう。

給食でSDGsについて学ぼう

～6月は食育月間&環境月間です～

みなさんは、SDGsという言葉聞いたことがありますか？

SDGsとは「Sustainable Development Goals」の略で「持続可能な開発目標」という意味です。

世界のすべての人々が安全で安心な暮らしができることや、地球環境をよりよい状態にして、これからも地球に住み続けられるようにするために決められた目標のことです。

そして、SDGsは、私たちに身近な給食にも関係しています。

給食を残さず食べることや、食材をむだなく使って調理することで食品ロスを減らすことができます。なるべく地元の

食材を食べることで、食材を運ぶ時のエネルギーや排気ガスを減らして環境をよくすることができます。食べ物が入っていた容器などのごみをきちんと分別して捨てることで、空気や海や陸の環境を守ることもつながります。

6月は食育月間と環境月間です。給食を通して、SDGsについて学び、自分たちにできることはないか考えてみましょう。



6月給食目標

よくかんで食べよう！

卑弥呼がいた弥生時代の食事は、現代の食事のかむ回数の6倍だったそうです。よくかむといいことがいっぱいですよ。

6月4日から10日までの一週間は、「歯と口の健康週間」です。1口30回かむことを目指し、ゆっくり、しっかりかんで食べるよう心がけましょう。



～よくかむことの効果～

ひ	み	こ	の	は	が	い	～	ぜ
ひまん ぼうし 肥満の防止	みかく はったつ 味覚の発達	ことば ハッキリ ことばハッキリ	のう はったつ 脳の発達	は びょうきよぼう 歯の病気予防	が よぼう ガンの予防	い いかちょう 胃腸が快調	～	ぜんりよくとうきゅう 全力投球



よくかんで、「ひみこのはがーぜ」で健康になろう！



つくってみよう！給食レシピ

鶏肉の梅風味焼き



<材料 4人分>

鶏もも肉	200g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
☆ 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ねり梅	10g

ねり梅がない場合、
細かく刻んだ梅干しでも
おいしく作れます。



<作り方>

- ①鶏肉は4等分に切る。
- ②切った鶏肉をポリ袋またはボウルに入れ、
☆の調味料を入れ、もみ込み、下味をつける。
(味をしみ込ませるため、冷蔵庫で30分ほどおくと良い。)
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、鶏肉を並べ、230度に予熱したオーブンで
15～20分ほど焼く。
鶏肉の中心部分まで火が通り、表面に焼き目が付いたら、完成。
※オーブンによって、温度、時間が変わりますので、様子を見て調整してください。

今年は、6月11日が入梅で、暦の上での梅雨入りです。
蒸し暑い時季に、梅を使ったさっぱりした料理はいかがですか？