



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)		赤	緑	黄	
たんぱくしつ (g)		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	
カルシウム (mg)					
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
579kcal	ハンバーグ バーベキューソース	ハンバーグ	たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ	あぶら さとう	しょうゆ みりん
23.5g	いろいろやさしいため	ぶたにく	◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん ヤングコーン さやいんげん	あぶら でんぶん	オイスターソース しょうゆ しお
341mg					
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal	ししやものからあげ	ししやも		でんぶん あぶら	
20.5g	ごまキャベツ		◎キャベツ	ごま	しお
378mg	すいとん		たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ	すいとん	しょうゆ (けずりぶし)
5 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
575kcal	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン ◎だいず	◎たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに	あぶら じゃがいも さとう	こしょう トマトケチャップ コンソメ しお
25.8g	キャベツとツナのマヨサラダ	ツナオイルづけ	◎キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう
336mg					
6 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
581kcal	ホキのレモンふうみ	ホキ	レモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
22.3g	ごもくワントンスープ	ベーコン	◎たまねぎ ◎キャベツ にんじん チンゲンサイ	ワントン	ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
271mg					
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal	たまごやき	たまごやき			
21.6g	にんじんのツナいため	ツナオイルづけ	にんじん	あぶら ごま	しょうゆ みりん しお
293mg	わふうポトフ	とりにく	たまねぎ ◎キャベツ にんじん	あぶら じゃがいも	さけ しょうゆ みりん しお (けずりぶし)
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
640kcal	あつあげのキムチいため	ぶたにく あつあげ	しょうが ◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん キムチ	あぶら さとう でんぶん	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお
22.7g	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ	あぶら	
395mg					
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
607kcal	いわしのカリカリフライ	いわしのフライ		あぶら	
24.0g	さやいんげんのしょうゆいため		さやいんげん にんじん	あぶら	しょうゆ みりん
383mg	スタミナみそ汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ ◎あかみそ	◎たまねぎ にんじん しろねぎ	じゃがいも (こんにやく)	(けずりぶし)
12 (月)	こがたことうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
579kcal	スパゲティミートソース	ぶたひきにく	◎たまねぎ にんじん トマトみずに パセリ	スパゲティ あぶら	しお こしょう ガーリックパウダー トマトケチャップ ウスターソース
22.8g	やさいサラダ ごまドレッシング		◎キャベツ きピーマン	ごまドレッシング	
317mg					
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
581kcal	あじのわふうマリネ	あじ	◎たまねぎ あかピーマン	でんぶん あぶら さとう	す しょうゆ
23.5g	じゃがいものそぼろに	とりひきにく	◎たまねぎ にんじん さやいんげん	◎じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ さけ
291mg					
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
586kcal	とりにくのあまからめ	とりにく		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん
23.4g	ゆでキャベツ		◎キャベツ		
311mg	しらたきのきんぴらいため	ぶたにく	ごぼう にんじん	あぶら (こんにやく) さとう ごま	しお こしょう さけ しょうゆ
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
578kcal	にこみうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	◎たまねぎ にんじん しろねぎ	◎うどん	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
22.5g	ひじきのいためもの	ベーコン ひじき	◎こまつな にんにく	あぶら	しお
310mg	すずかのり	◎あじつけのり			
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
577kcal	さわらのからあげ	さわら	しょうが	さとう こめこ でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお
25.6g	ひのなづけ		◎ひのな	ごま	しょうゆ
291mg	じゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎たまねぎ にんじん しろねぎ	◎じゃがいも	(けずりぶし)
19 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
580kcal	ホキフライ・ソース	ホキフライ		あぶら	ウスターソース
22.4g	ゆでキャベツ		◎キャベツ		
318mg	ラタトゥイユ	ベーコン	にんにく ◎たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト ピーマン トマトみずに	オリーブオイル さとう	コンソメ トマトケチャップ しょうゆ
20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
576kcal	あつあげのちゅうかいため	ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	しょうが ◎たまねぎ にんじん チンゲンサイ	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース さけ
23.1g	にらじゃがいも	とりひきにく	にら	あぶら ◎じゃがいも さとう	しょうゆ
407mg					
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
585kcal	ちくわのふうみあげ	ちくわ	しょうが	こむぎこ あぶら	
23.1g	きゅうりのちゅうかふうみづけ		きゅうり	あぶら さとう	しょうゆ す
309mg	かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ しろみそ	かぼちゃ ◎たまねぎ にんじん ねぎ		(けずりぶし)
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
575kcal	マーボーどうふ	ぶたひきにく とうふ ◎あかみそ	しょうが にんにく ◎たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース トウバンジャン
24.6g	キャベツナムル		◎キャベツ にんじん にら	さとう あぶら ごま	しょうゆ
365mg					
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal	きびなごのからあげ	きびなご	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ しお
22.6g	カレーあじのにくじゃが	ぶたにく	◎たまねぎ にんじん さやいんげん	あぶら ◎じゃがいも (こんにやく) さとう	さけ カレーこ しょうゆ
450mg					
26 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
620kcal	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	◎たまねぎ にんじん	あぶら ◎じゃがいも バター こむぎこ	こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお
25.4g	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
368mg					
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal	ひじきそぼろ	ぶたひきにく ひじき	◎たまねぎ にんじん しろねぎ	あぶら さとう	しょうゆ さけ
24.5g	とうふのみそしる	あぶらあげ とうふ ◎あかみそ しろみそ	◎たまねぎ にんじん ◎こまつな		(けずりぶし)
331mg	プチゼリー (りんご)			りんごゼリー	
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal	ホキのチリソース	ホキ	◎たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	でんぶん あぶら さとう	ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウバンジャン しお
23.4g	ちゅうかやさいスープ	ベーコン とうふ	しょうが ◎たまねぎ にんじん チンゲンサイ	あぶら でんぶん	ちゅうかスープのもと さけ しょうゆ しお こしょう
294mg					
29 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
597kcal	あげぎょうざ		ぎょうざ	あぶら	
18.1g	じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぶたにく	◎たまねぎ にんじん ピーマン	あぶら ◎じゃがいも でんぶん	しお こしょう しょうゆ さけ オイスターソース
347mg					
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
575kcal	なつやさいカレー	ぶたにく	しょうが にんにく ◎たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマトみずに	あぶら	しお こしょう カレーこ カレールウ ウスターソース
20.0g	いんげんとベーコンのソテー	ベーコン	さやいんげん とうもろこし	あぶら	しお こしょう
276mg					



ぎゅうにゅう み えいけんさん

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。



6月の給食目標

よくかんで食べよう



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。

すずかしさんしょうよてい しよくざい

鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

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。



鈴鹿市地産地消推進
ロゴマーク



給食だより6月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・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、食中毒の注意が必要な時期です。
心も体も元気に過ごすためには、好ききらいをせず、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

ひまん ぼうし
肥満の防止



み

みかく はったつ
味覚の発達



こ

ことばハッキリ



の

のう はったつ
脳の発達



は

は びょうきよぼう
歯の病気予防



が

がんの予防



い

いちょう かいちょう
胃腸が快調



～

ぜ

ぜんりょくとうきゅう
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

ラタトゥイユ



6月19日のこんだてより

＜材料 4人分＞

ベーコン	50 g	おろしにんにく	1.5 g
玉ねぎ	150 g	オリーブオイル	5 g
にんじん	100 g	☆コンソメ	5 g
なす	100 g	☆さとう	7.5 g
ズッキーニ	50 g	☆トマトケチャップ	10 g
トマト	50 g	☆薄口しょうゆ	5 g
ピーマン	25 g	みず	50 g
トマト水煮	100 g		

＜下ごしらえ＞

・ベーコンは1cm巾短冊切り、玉ねぎは1.5cm色紙切り、
にんじんは5mm巾いちょう切り、なすは8mm巾いちょう切り
ズッキーニは5mm巾半月切り、トマトは1cm角切り、
ピーマンは1cm色切りにする。

＜作り方＞

- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、火をつけ弱火で香りをだし、ベーコンを炒める。
- ②玉ねぎを炒め、にんじん、なす、ズッキーニ、トマトを加え炒める。
- ③水、トマト水煮、☆の調味料を加え煮込む。
- ④最後にピーマンを加え、煮込む。



夏野菜たっぷりのトマト煮込みで、フランスの家庭料理です。
薄口しょうゆを少し入れるのがポイントです。