

2024年6月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
3 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			733	31.9	392
	あじのムニエル・カレー風味	あじ				小麦粉	油	塩・白ワイン・カレー粉			
	コーンソテー			にんじん	とうもろこし		油	塩・こしょう			
	キャベツとじゃがいものスープ	ミニウインナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう			
4 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			743	31.4	635
	きびなごの和風マリネ		きびなご	赤ピーマン・ピーマン	しょうが・たまねぎ	米粉・さとう	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・うすくちしょうゆ・酢			
	こぶきいも			パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう			
	豆みそのみそ汁	豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ		かぼちゃ・にんじん・ねぎ	なす・たまねぎ			(削り節)			
5 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			753	31.4	326
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
	小松菜のおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ・えのきたけ	さとう		うすくちしょうゆ			
	すいとん汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ	すいとん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
6 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			736	29.2	397
	千草焼き	卵・ツナオイル漬け		にんじん・ねぎ	たまねぎ	さとう	油	塩・酒			
	大豆とひじきの炒り煮	大豆・厚揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう	さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	いろいろ野菜炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	キャベツ・たまねぎ・もやし・エリンギ	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・オイスターソース・塩			
7 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			826	30.5	518
	なすと厚揚げのマーボー	豚ひき肉・厚揚げ・赤みそ		ねぎ	たまねぎ・なす・えだまめ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	キャベツナムル			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
	マーラーカオ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油	こいくちしょうゆ			
10 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			801	33.4	563
	いわしの香草パン粉焼き	いわし		パセリ・バジル		パン粉	油	白ワイン・塩・こしょう			
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ・サラダささみ			キャベツ	さとう	油	酢・塩・こしょう			
	ラタトゥイユ			かぼちゃ・トマト水煮	ズッキーニ・なす・たまねぎ・セロリー・にんにく	さとう	油	コンソメ・塩			
りんごジャム					りんごジャム						
11 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	743	30.9	417
	高野豆腐の卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	たまねぎ・しめじ	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	野菜のごまあえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	あじさいゼリー					あじさいゼリー					
12 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			759	30.5	296
	さばのみそ煮	さば・赤みそ・白みそ			しょうが	さとう		酒・みりん			
	じゃがいものきんぴら炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
	玄米団子汁			にんじん・ねぎ	たまねぎ	玄米団子		うすくちしょうゆ・酒・(削り節)			
13 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			755	23.3	319
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスターソース			
	福神漬けのあえ物				キャベツ・福神漬け						
	フローズンバイン				ハインアップル						
14 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			756	32.2	366
	さわらのから揚げ	さわら			しょうが	さとう・米粉	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	さやいんげんのごまあえ			さやいんげん	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	麦みそのみそ汁	豆腐・油揚げ・麦みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・ごぼう	こんにゃく		(削り節)			
17 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			824	32.3	415
	ホキのトマトソースかけ	ホキ		トマト・バジル	たまねぎ	米粉	油	塩・白ワイン・トマトケチャップ・うすくちしょうゆ・こしょう			
	パンプキンシチュー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・白ワイン・コンソメ・塩			
	いちごジャム					いちごジャム					
18 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			744	25.7	312
	鶏ポテト	とり肉				米粉・じゃがいも・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	キャベツの土佐あえ	かつお節		にんじん	キャベツ			こいくちしょうゆ			
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう			
19 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			780	33.2	352
	あじの中華風あんかけ	あじ		赤ピーマン	たまねぎ	米粉・さとう・でんぶん	油	塩・こしょう・酒・中華スープの素・こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・酢			
	中華サラダ	サラダささみ		にんじん	キャベツ	さとう	油	酢・こいくちしょうゆ			
	中華卵スープ	豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ	でんぶん		中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩			

日曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
20 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			715	22.6	267
	チンジャオロースー	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・たけのこ	さとう・でんぷん	油	こいくちしょうゆ・酒・うすくちしょうゆ・みりん・塩			
	カレー春雨			さやいんげん・にんじん		はるさめ	油	カレー粉・こいくちしょうゆ			
	地産地消いろいろ	あずき			鈴鹿茶	小麦粉・さとう・米粉					
21 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			720	30.0	325
	グリルチキン	とり肉			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・みりん			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・からし			
	米みそのみそ汁	豆腐・油揚げ・白みそ		ねぎ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		(削り節)			
24 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			874	31.8	369
	スパゲティナポリタン	ベーコン		にんじん・ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・にんにく	スパゲティ・さとう	油	トマトケチャップ・塩・こしょう			
	カレービーンズ	大豆・ひよこ豆				米粉	油	塩・こしょう・ガーリックパウダー・カレー粉			
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					
25 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			701	29.6	334
	さばの塩焼き	さば						酒・こいくちしょうゆ・塩			
	野菜の海苔チーズあえ		チーズ・のり	にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ			
	五目汁	とり肉		にんじん・ねぎ	ごぼう・たまねぎ	こんにやく・じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			
26 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			777	33.8	654
	いわしの煮付け	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	もやしのからしあえ			こまつな	もやし	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
	夏野菜のみそ炒め	豚肉・厚揚げ・赤みそ		かぼちゃ・にんじん	しょうが・たまねぎ・なす	さとう	油	こいくちしょうゆ			
27 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			794	28.3	423
	タコスミート	豚ひき肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ		油	こしょう・ガーリックパウダー・チリパウダー・トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・塩・ウスターソース			
	ゆで野菜			ほうれんそう	キャベツ						
	コーンスープ		牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉	バター	コンソメ・塩・こしょう			
28 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			701	26.6	443
	焼きししゃも		ししゃも					酒			
	ひじき入りおひたし		ひじき	こまつな・にんじん	キャベツ・えのきたけ	さとう		こいくちしょうゆ・酒			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにやく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・みりん			

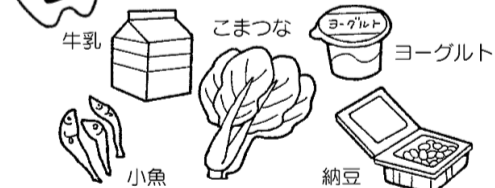
6月の給食目標「よくかんで食べよう」

※食材は、都合により変更になることがあります。

食のかけはし
～給食&食育だより～
ゆっくりよくかんで食べましょう
～6月4日から10日は歯と口の健康週間です～

弥生時代の卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼は、丈夫な歯や健康な歯ぐきをしていたことでしょう。よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。しっかり噛んで食べることを心がけましょう。

歯を強くするカルシウムの多い食品



ひ 肥満予防
み 味覚の発達
こ 言葉の発音はつきり
ぜ 全力投球
の 脳の発達
い 胃腸快調
が がん予防
は 歯の病気予防

給食で地産地消

6月の鈴鹿市産や三重県産の使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> 米 (コシヒカリ) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 赤みそ のり 玄米団子 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ひじき たけのこ 小麦粉 (あやひかり) バター わかめ 米粉

〈6月の旬の食材〉

- 新じゃがいも
- ズッキーニ
- トマト
- なす
- さやいんげん
- パイナップル
- いわし
- あじ など

6月は『食育月間』です。食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

自分で作るとおいしい!
家族と一緒に作ると楽しい!
「おいしい」って言われるとうれしい!
料理するってなんかいいね!

給食レシピ紹介 ～6月の献立より～
タコスミート

＜材料/4人分＞

豚ひき肉	100g
大豆水煮 (ひきわり)	100g
※ひきわり大豆がない場合はゆで大豆を刻む	
玉ねぎ	200g
にんじん	120g
トマト水煮	60g
トマトケチャップ	80g
ウスターソース	12g
しょうゆ	4g
ガーリックパウダー	少々
こしょう	少々
チリパウダー	少々
塩	少々
サラダ油	適量

＜作り方＞

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉を加え、こしょう、ガーリックパウダーをふって炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、ひきわり大豆の順に加えてよく炒める。
- ④トマト水煮、ケチャップ、ソース、しょうゆ、チリパウダーを加えて炒め煮にする。
- ⑤味を見て足りなければ塩を加える。

レタスやトマト、きゅうり、チーズなどをトッピングしたり、ごはんのにせたり、パンにはさんだり、アレンジ自在!