

日 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう た 調味料・その他
		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	
2 (月) 621kcal 20.8g 280mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン とうもろこし にんじん	コッペパン スパゲティ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう トマトケチャップ しお こしょう
3 (火) 590kcal 25.2g 303mg	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしろみそかけ きゅうりのしおもみ ごもくまめ	ぎゅうにゅう さわら しろみそ とりにく ◎だいず あぶらあげ	ぎゅうり ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	◎ごはん でんぷん 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 (けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
4 (水) 633kcal 22.7g 586mg	ごはん ぎゅうにゅう かみかみどん きびなごのカレーあげ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ヨーグルト	しょうが ごぼう にんじん たけのこ ◎こまつな しょうが	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう でんぷん でんぷん あぶら	こしょう しょうゆ オイスターソース しょうゆ しお さけ カレーこ
5 (木) 577kcal 26.4g 296mg	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ピーマンのかつおひり やさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ ◎とうふ	あかピーマン ピーマン にんじん たまねぎ しめじ ◎ねぎ	◎ごはん さとう でんぷん あぶら	さけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ (けずりぶし)
6 (金) 576kcal 19.4g 297mg	ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん にんじん ◎キャベツ レモンかじゅう	◎ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	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 しお こしょう す
9 (月) 585kcal 21.5g 344mg	こくとうパン ぎゅうにゅう いためビーフン だいずとごぼうのあまからめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ◎キャベツ ごぼう	こくとうパン あぶら ビーフン でんぷん あぶら さとう	しお こしょう しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ
10 (火) 575kcal 24.5g 264mg	ごはん ぎゅうにゅう さけのねぎごみだれ いろいろやさしいため プチももゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	にんにく しょうが しろねぎ にんじん ◎たまねぎ ◎ほししいたけ ◎キャベツ もやし	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら でんぷん ももゼリー	さけ しょうゆ す みりん しお こしょう しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと
11 (水) 584kcal 29.0g 540mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツのしそあえ スタミナみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ ◎とうふ	しょうが ◎キャベツ にんじん ◎たまねぎ ごぼう ◎ねぎ	◎ごはん さとう でんぷん (こんにやく)	しょうゆ みりん さけ あかじそふりかけ (けずりぶし)
12 (木) 587kcal 24.5g 340mg	ごはん ぎゅうにゅう ごうやどうふのたまごとし きりぼしだいごんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ごうやどうふ ◎たまご ツナオイルづけ	にんじん ◎ほししいたけ ◎たまねぎ きりぼしだいごん にんじん きゅうり	◎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 しお こしょう
13 (金) 602kcal 19.2g 287mg	ごはん ぎゅうにゅう にこみうどん やさいかきあげ すずかのり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ◎あじつけのり	にんじん ◎たまねぎ ◎ねぎ ◎たまねぎ にんじん ごぼう	◎ごはん ◎うどん さつまいも でんぷん あぶら	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ しお
16 (月) 590kcal 23.9g 304mg	コッペパン ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ やさいたっぷりスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく	たまねぎ ◎たまねぎ にんじん ◎キャベツ パセリ	コッペパン パンこ さとう あぶら ◎じゃがいも ブルーベリージャム	しお こしょう ガーリックパウダー さけ トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ
17 (火) 574kcal 22.5g 355mg	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいため ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ あつあげ	しょうが にんじん ◎たまねぎ ◎こまつな もやし にら にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん さとう あぶら ごま	さけ オイスターソース しょうゆ しょうゆ
18 (水) 583kcal 25.7g 322mg	ごはん ぎゅうにゅう あじのげんまいフレークフライ ゆでキャベツ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ◎とうふ わかめ	◎キャベツ にんじん ◎たまねぎ えのきたけ ねぎ	◎ごはん こめこ げんまいフレーク あぶら	しお こしょう ウスターソース (けずりぶし) しょうゆ
19 (木) 574kcal 21.8g 290mg	ごはん ぎゅうにゅう とうふのみそかけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ ◎あかみそ とりにく	◎たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう あぶら ◎じゃがいも (こんにやく) さとう	さけ みりん さけ しょうゆ
20 (金) 583kcal 23.2g 292mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのからめあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら (こんにやく) さとう ごま	トマトケチャップ ウスターソース さけ しょうゆ
23 (月) 624kcal 23.6g 369mg	コッペパン ぎゅうにゅう フライピーンズ パンブキンシチュー	ぎゅうにゅう ◎だいず とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	◎たまねぎ にんじん かぼちゃ	コッペパン でんぷん あぶら さとう あぶら バター こむぎこ	しょうゆ しお こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ
24 (火) 593kcal 23.8g 281mg	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ いんげんのごまあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ	しょうが ◎キャベツ にんじん さやいんげん にんじん ◎たまねぎ なす ◎ねぎ	◎ごはん さとう でんぷん 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)
25 (水) 587kcal 20.0g 346mg	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	◎たまねぎ にんじん もやし ◎キャベツ	◎ごはん あぶら さとう でんぷん ホットケーキミックス さとう あぶら	こしょう ガーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ しょうゆ
26 (木) 577kcal 23.2g 361mg	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎あかみそ ◎とうふ	にんにく しょうが にんじん ◎たまねぎ ◎ほししいたけ ◎ねぎ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん 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 ちゅうかスープのもと しょうゆ す
27 (金) 585kcal 18.6g 353mg	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ もやしとこまつなのおひたし あつあげとやさいのごもくに	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ	◎こまつな もやし にんじん ◎たまねぎ さやいんげん	◎ごはん でんぷん 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 (けずりぶし) みりん しょうゆ
30 (月) 598kcal 25.3g 339mg	ドッグパン ぎゅうにゅう スラッピージョー じゃがいものクリーミースープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ぎゅうにゅう	◎たまねぎ とうもろこし ◎たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ドッグパン あぶら さとう あぶら じゃがいも	ワイン しお こしょう ガーリックパウダー トマトケチャップ ハヤシロウ しお こしょう コンソメ

牛乳は三重県産です。お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

12日(木)と13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

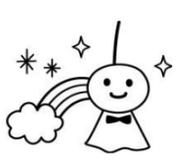
よくかんで食べよう

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。



# 給食だより6月号



センター校・園

梅雨の季節です。気温や湿度が高く、過ごしづらい日が増えますが、しっかり食事をとること、体を動かすこと、十分な睡眠をとることを心がけ、元気に過ごしましょう。またこの時期は食中毒も気になります。食事の前には手をしっかりと洗いましょう。

## ～6月は食育月間～ 今年のテーマは『食育ピクトグラム』

食育ピクトグラムは、食育についてたくさんの人に知ってもらうことを目的として、12項目の絵文字（ピクトグラム）が農林水産省で作成されました。食育ピクトグラムに関わる給食を通して、食について考えていきましょう。

- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう

6月4日 ごはん 牛乳  
かみかみ丼  
きびなごのカレー揚げ ヨーグルト

5 よくかんで食べよう

かむ食べ物（ごぼう、たけのこ、こんにやく）や牛乳の他にも歯を強くするカルシウムがたくさん入っているきびなごやヨーグルトを使った献立です。

6月12日 ごはん 牛乳  
高野豆腐の卵とじ  
切り干し大根のサラダ

7 災害にそなえよう

長期保存でき、ローリングストックに活用できる食べ物（高野豆腐、干しいたけ、切り干し大根）を使った

6月13日 ごはん 牛乳 鈴鹿のり  
煮込みうどん  
野菜のかきあげ

9 産地を応援しよう

みえ地物一番給食の日です。  
鈴鹿市産米（コシヒカリ）、鈴鹿市産のり、鈴鹿市産小麦で作られたうどんを使っています。

6月24日 ごはん 牛乳  
なすのみそ汁  
さばの竜田揚げ  
いんげんのごまあえ

11 和食文化を伝えよう

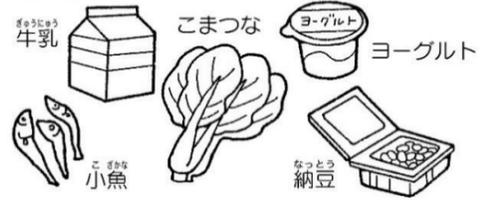
主食のごはんにみそ汁とおかずを組み合わせた和食の献立です。

### 6月の給食目標

よくかんで食べよう

### 歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



### つくってみよう！給食レシピ

### かみかみ丼

6月4日の献立より

〈材料 4人分〉			
豚肩肉	75g	油	適量
ごぼう	100g	おろししょうが	1g
にんじん	125g	こしょう	少々
たけのこ（水煮）	75g	☆しょうゆ	小さじ2
つきこんにやく	50g	☆さとう	大さじ1
こまつな小松菜	25g	☆オイスターソース	小さじ1/2
		片栗粉	2g
		（水で溶いておく）	

- 〈下ごしらえ〉
- 豚肉は1.5cm巾平切り、ごぼうはさがき、にんじん、たけのこ、小松菜は1cm巾に切る。
  - ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにやく、小松菜は下茹でをしておく。
- 〈作り方〉
- フライパンに油としょうがを入れ、火をつけ弱火で炒めて香りを出し、豚肉を加え、こしょうを振り炒める。
  - 肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにやくを炒める。
  - 合わせた☆の調味料を加え炒める。
  - 小松菜を加え、水溶き片栗粉を加える。

