

日 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (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
		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 もとになる	調味料・その他
	2 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうパン	
	578kcal 23.0g 349mg	コーンチャウダー ジャーマンポテト	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめこ あぶら じゃがいも あぶら	コンソメ こしょう しお こしょう
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
581kcal 26.5g 299mg	あじのなんばんづけ ごもくに	あじ とりにく ◎だいず	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん さやいんげん	でんぱん あぶら さとう じゃがいも (こんにゃく) さとう	さけ しょうゆ す さけ しょうゆ (けずりぶし)
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
601kcal 22.7g 586mg	かみかみどん きびなごのカレーあげ フローズンヨーグルト	ぶたにく きびなご ヨーグルト	ごぼう にんじん たけのこ ◎こまつな しょうが しょうが	(こんにゃく) あぶら さとう でんぱん でんぱん あぶら	こしょう しょうゆ オイスターソース しょうゆ さけ カレーこ
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
575kcal 23.8g 373mg	マーボー豆腐 いためナムル	ぶたにく とうふ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ しろねぎ しょうが にんにく ◎キャベツ にんじん にら	あぶら さとう でんぱん あぶら さとう ごま	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 しょうゆ
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
608kcal 20.6g 313mg	あつあげのキムチいため じゃがいものあげに	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ◎キャベツ キムチ しょうが さやいんげん	あぶら さとう でんぱん じゃがいも あぶら さとう	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
9 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
596kcal 24.0g 320mg	チョコレートクリーム スパゲティチリコンカン キャベツいため		にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ ◎キャベツ にんじん とうもろこし	チョコレートクリーム スパゲティ あぶら	こしょう チリパウダー カレーこ コンソメ トマトケチャップ ウスターソース
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
588kcal 22.7g 291mg	ホキのあまずあんかけ じゃがいものきんぴらいため	ホキ ぶたにく	◎たまねぎ にんじん にんじん ごぼう さやいんげん	でんぱん あぶら さとう ◎じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう	さけ しょうゆ す みりん しょうゆ しお こしょう
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
581kcal 26.0g 314mg	いわしのかばやき きゅうりのしそあえ スタミナみそしる	いわし ぶたにく とうふ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	きゅうり ◎たまねぎ にんじん しろねぎ	でんぱん あぶら さとう	しょうゆ あかじそふりかけ (けずりぶし)
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal 19.3g 265mg	すずかのり にこみうどん ごぼうチップス	◎あじつけのり とりにく	にんじん ◎たまねぎ しろねぎ ごぼう	◎うどん でんぱん こめこ あぶら	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しお
13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal 23.6g 274mg	ぶたにくのしょうがやき げんまいだんごじる	ぶたにく ◎あかみそ しろみそ	◎たまねぎ しょうが にんじん ◎たまねぎ ◎こまつな しろねぎ	あぶら さとう (こんにゃく) ◎げんまいだんご	しょうゆ さけ (けずりぶし)
16 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ドッグパン	
578kcal 24.6g 336mg	スラッピージョー かぼちゃのミルクスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	◎たまねぎ とうもろこし かぼちゃ ◎たまねぎ にんじん	さとう あぶら こめこ	こしょう ガーリックパウダー トマトケチャップ ハヤシルワ しお コンソメ しお こしょう
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
575kcal 20.8g 372mg	しんじゃがいものそばろに ししゃものからあげ	ぶたにく ししゃも	◎たまねぎ にんじん さやいんげん	◎じゃがいも (こんにゃく) あぶら さとう でんぱん あぶら	しょうゆ さけ みりん
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal 22.1g 262mg	ジャンバラヤ ホキのレモンふうみ	ベーコン ウインナー ホキ	◎たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに にんにく レモンかじゅう	あぶら さとう でんぱん あぶら さとう	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 さけ しょうゆ
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
575kcal 25.5g 350mg	さばのみそに ごまキャベツ とうふのすましじる	さばのみそに わかめ あぶらあげ とうふ	◎キャベツ にんじん ◎たまねぎ	ごま	しお しょうゆ さけ (けずりぶし)
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
576kcal 17.7g 314mg	カレーシチュー ふくじんづけのあえもの	ぶたにく ぎゅうにゅう	◎たまねぎ にんじん ◎キャベツ ふくじんづけ	◎じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら	カレーこ ガーリックパウダー チャツネ コンソメ ウスターソース
23 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
583kcal 21.3g 325mg	いちごジャム おやこビーンズ ラタトゥイユ	◎だいず ベーコン	えだまめ ◎たまねぎ にんじん なす スツキーニ ピーマン トマトみずに にんにく	いちごジャム でんぱん あぶら さとう あぶら さとう	しょうゆ トマトケチャップ コンソメ しょうゆ
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
576kcal 24.8g 265mg	さわらのたつたあげ きゅうりのしおもみ さわにわん	さわら ぶたにく あぶらあげ	しょうが きゅうり ◎たまねぎ にんじん ごぼう しろねぎ	さとう でんぱん あぶら ◎じゃがいも	さけ しょうゆ みりん しお しお しょうゆ さけ (けずりぶし)
25 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
585kcal 19.9g 364mg	こうや豆腐のからめあえ きりぼしだいごんのにも	こうや豆腐 とりにく	にんじん きりぼしだいごん ◎ほししいたけ さやいんげん	でんぱん あぶら さとう あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース さけ しょうゆ (けずりぶし)
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal 22.1g 324mg	あつあげのちゅうかにこみ いためこふきいも	ぶたにく あつあげ	◎たまねぎ にんじん ◎キャベツ にんにく しょうが ねぎ	あぶら でんぱん ◎じゃがいも あぶら	こしょう さけ しょうゆ オイスターソース しょうゆ
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
578kcal 25.0g 277mg	さけのねぎこうみだれ なつやさいのみそいため	さけ ぶたにく ◎あかみそ	しろねぎ しょうが にんにく ◎キャベツ ◎たまねぎ なす にんじん ピーマン しょうが	でんぱん あぶら さとう あぶら さとう でんぱん	さけ しょうゆ す みりん さけ しょうゆ
30 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
616kcal 19.6g 298mg	いためビーフン かぼちゃコロッケ	ぶたにく	にんにく しょうが ◎たまねぎ にんじん ◎キャベツ ◎ほししいたけ かぼちゃコロッケ	ビーフン あぶら あぶら	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース



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 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

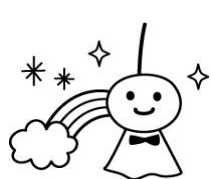
すずかし きんしょう よてい しょうざい
鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

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。

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。





給食だより6月号



©手塚プロダクション

《 自校調理校・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。



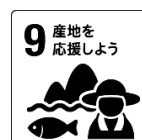
6月4日 ごはん 牛乳 かみかみ丼
きびなごのカレー揚げ
フローズンヨーグルト

かむ食べ物（ごぼう、たけのこ、こんにゃく）や
歯を強くするカルシウムがたくさん含まれている
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 鈴鹿のり
煮込みうどん
ごぼうチップス

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



6月19日 ごはん 牛乳
さばのみそ煮 ごまキャベツ
豆腐のすまし汁

19日は食育の日です。
ごはん・汁物を中心とした和食の献立です。



6月20日 ごはん 牛乳
カレーシチュー
福神漬けのあえ物

大人気メニューのカレーシチューです。
自分が食べられる量を知って、残さず食べよう。



6月25日 わかめごはん 牛乳 高野豆腐のからめあえ 切り干し大根の煮物
長期保存でき、ローリングストックに活用できる食べ物（乾燥わかめ・高野豆腐・切り干し大根・
干しいたけ）を使った献立です。



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日のこんだてより

〈材料 4人分〉

豚肩肉	75g	油	5g
ごぼう	100g	おろししょうが	1g
にんじん	75g	こしょう	少々
たけのこ（水煮）	75g	しょうゆ	15g
こんにゃく	50g	さとう	10g
小松菜	25g	オイスターソース	2.5g
		片栗粉	1.5g
		（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、
こんにゃくはせん切り、小松菜は2cm巾に切る。
- ・ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃく、小松菜は下茹でをしておく。

〈作り方〉

- ①フライパンに油としょうがを入れ、火をつけ弱火で香りを出し、
豚肉を入れ、こしょうを振り炒める。
- ②肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃくを炒める。
- ③さとうを加え炒める。
- ④しょうゆ、オイスターソースを加え炒め合わせる。
- ⑤小松菜を加え、水溶き片栗粉を加える。