

令和3年 6月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

～6月は食育月間です。「食べることは生きていく上での基本です。食についての正しい知識や選択する力など、食についてみんなで考えましょう。～

6月 は食育 月間です	日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 の 働 き			栄養価	
					赤色の食品 血や肉や骨を作る	黄色の食品 働く力や体温になる	緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
6月 は食育 月間です	1日(火)	ホットドッグ	ホットドッグ	ホットドッグ コールスローサラダ じゃがいものチャウダー	牛乳 ウィンナー ベーコン だっしふんにゅう	きかくパン さとう でんぶん マヨネーズ じゃがいも なたねあぶら	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ	幼 513 小 665 中 832	21.7 28.1 34.7
	2日(水)	スタミナごはん	スタミナごはん	にぼしのいそのかあげ わかめスープ うめゼリー	牛乳 ぎゅうにく にぼし あおのり わかめ とうふ	むぎごはん さとう こんにやく ごまあぶら ごま なたねあぶら てんぷら こうめゼリー	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	幼 479 小 626 中 774	16.2 22.3 27.3
	3日(木)	こめこパン	こめこパン	ぶたにくのハニーマスタードいため はなやさいサラダ わふうたまねぎドレッシング レタスのスープ	牛乳 ぶたにく ウィンナー	こめこパン なたねあぶら はちみつ わふうたまねぎドレッシング	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん レタス	幼 469 小 623 中 771	22.9 30.9 38.4
	4日(金)	ごはん	ごはん	ぶたにくのかりんあげ きりぼしだいこんのカミカミあえ ぐだくさんみそしる	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ するめ	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり カリカリうめ たまねぎ だいこん こまつな しろねぎ	幼 448 小 596 中 739	18.3 25.0 29.6
歯と口の健康週間	7日(月)	ごはん	ごはん	ししゃものカレーあげ するめのきんぴら ぶたじる	牛乳 ししゃも するめ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん えだまめ だいこん はくさい あおねぎ	幼 453 小 594 中 760	17.8 23.7 31.0
	8日(火)	あじつけパン	あじつけパン	いかのチリソースかけ だいこんとじゃこのサラダ ほうれんそうとうずらたまごのスープ	牛乳 いか ちりめんじゃこ うずらたまご	あじつけパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら あおじドレッシング	しろねぎ だいこん にんじん あおじ ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ	幼 487 小 645 中 808	20.6 28.1 34.6
	9日(水)	ごはん	ごはん	ほっけのしおやき こまつなごまあえ にくだんごスープ うめぼし	牛乳 ほっけ ちりめんじゃこ にくだんご	ごはん ごま さとう でんぶん	こまつな もやし にんじん たまねぎ はくさい あおねぎ うめぼし	幼 424 小 534 中 673	19.3 24.5 29.5
	10日(木)	あじつけパン	あじつけパン	【世界の料理 フランス】 てづくりあじのハーフフライ リヨネーズポテト ベイザンヌスープ かたぬきチーズ	牛乳 あじ ベーコン ウィンナー チーズ	あじつけパン こむぎこ パンこ なたねあぶら オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	幼 569 小 732 中 901	21.6 27.8 33.0
大和の学校給食週間	11日(金)	なごしごはん	なごしごはん	【なかよし献立】【入梅献立】 ちのわかきあげ カリカリうめのカミカミすのもの いわしのつみれ じろ とりのささみ めかぶ	牛乳 ちりめんじゃこ いわしのつみれ とりのささみ めかぶ	くろまいいりごはん でんぶん なたねあぶら さとう マヨネーズ カムカムゼリー てんぷらこ	だいこん たまねぎ にがうり かぼちゃ あかパプリカ きりぼしだいこん にんじん きゅうり カリカリうめ あおねぎ	幼 502 小 651 中 800	13.4 18.9 22.4
	14日(月)	ごはん	ごはん	【日本の郷土料理 奈良県】 さばのたつたあげ いそかあえ やまどのにゅうめん ブルーベリーゼリー	牛乳 さば しそひじき かまぼこ あぶらあげ	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら ふしろうめん ブルーベリーゼリー	やまとまなもやし にんじん ほししいたけ たまねぎ あおねぎ	幼 529 小 656 中 809	17.1 22.3 26.2
	15日(火)	あじつけパン	あじつけパン	しるみぞかなのフレッシュマトソースかけ きゅうりとツナのサラダ イタリアンドレッシング コンソメスープ	牛乳 たら ツナあぶらづけ ベーコン	あじつけパン こめこ でんぶん なたねあぶら オリーブあぶら さとう イタリアンドレッシング	トマト たまねぎ きゅうり コーン キャベツ しめじ にんじん	幼 503 小 653 中 808	21.7 27.7 33.8
	16日(水)	ちゅうかどん	ちゅうかどん	ロメインレタスのちゅうかいため きせつのフルーツ	牛乳 ぶたにく うずらたまご いか	ごはん なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら いか	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ あおねぎ ロメインレタス きくらげ だいこん さくらんぼ	幼 447 小 591 中 734	18.5 25.3 31.1
6月 は食育 月間です	17日(木)	こめこパン	こめこパン	【毎月17日は減塩の日】 ならのだいざろquette しんキャベツとしたまねぎのカレーソテー トマトスープ	牛乳 ならのだいざろquette ベーコン	こめこパン なたねあぶら オリーブあぶら シェルマカロニ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん なす こまつな トマト	幼 485 小 627 中 758	18.0 23.9 28.0
	18日(金)	ごはん	ごはん	にくじゃが きんときまめ だいこんとあつあげのみそしる ミニフィッシュ	牛乳 ぎゅうにく きんときまめ あつあげ みそ ミニフィッシュ	ごはん じゃがいも さとう なたねあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ インゲン だいこん あおねぎ	幼 463 小 612 中 754	16.7 22.6 26.4
	21日(月)	ごはん	ごはん	【夏至献立】 たこのからあげ むげんピーマン とりだんごじる	牛乳 たこでんぶんつき ツナあぶらづけ とりだんご	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	ピーマン にんじん たまねぎ ごぼう しめじ もやし にら	幼 435 小 580 中 725	18.1 25.0 30.4
	22日(火)	あじつけパン	あじつけパン	てりやきミートボール ブロッコリーとコーンのソテー ほうれんそうととうふのスープ	牛乳 にくだんご とうふ ベーコン	あじつけパン なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ あかパプリカ きパプリカ ブロッコリー コーン にんじん ほうれんそう	幼 445 小 596 中 741	17.1 23.7 29.1
6月 は食育 月間です	23日(水)	ごはん	ごはん	【世界の料理 中国】 ユーリンチー きゅうりとキャベツのちゅうかあえ ごもくスープ	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう ラー油 ごま ごまあぶら	しろねぎ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	幼 493 小 615 中 757	17.4 22.3 26.2
	24日(木)	げんりょうあじつけパン	げんりょうあじつけパン	なすのミートスパゲティ フルーツポンチ オニオンスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	あじつけパン スパゲティ オリーブあぶら さとう こめこだんご	なす たまねぎ トマト みかんかん バインかん おうとうかん にんじん やまとまな	幼 522 小 643 中 770	17.5 22.7 26.8
	25日(金)	カレーライス	カレーライス	てづくりふくじんづけ げんきヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん なたねあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり れんこん	幼 519 小 672 中 828	16.6 22.3 26.5
	28日(月)	ソースかつどん	ソースかつどん	こんぶいりゆでキャベツ すましじる	牛乳 ぶたにく しおこんぶ かまぼこ わかめ	むぎごはん こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう でんぶん	キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのき あおねぎ	幼 490 小 702 中 778	22.7 29.4 33.0
	29日(火)	あじつけパン	あじつけパン	【世界の料理 アメリカ】 アメリカンポーク のりしおポテト さらっとチャウダー	牛乳 ぶたにく だいたい あおのり ベーコン だっしふんにゅう	あじつけパン なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー	幼 494 小 658 中 822	19.8 26.5 32.8
	30日(水)	ごはん	ごはん	いわしのさんがやき くきわかめのいためもの じゃがいもとこまつなのみそしる	牛乳 いわしのさんがやき かつおぶし くきわかめ みそ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ごはん でんぶん さとう なたねあぶら ごまあぶら じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	幼 438 小 568 中 701	17.2 22.7 26.7

☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆11日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

6月は「食育月間」



子どもの頃から、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、健康なからだで豊かな心を育んでいくことにつながります。「食べることを大切にす」を一カ月にしてくださいね～！



6月 きゅうしよくだより

梅雨に入り、ジメジメした毎日が続いています。食中毒にならないために菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」を心がけ、食べる前には、せっけんをつけて手洗い、安心して食事できるようにしましょう。また、新型コロナウイルス感染症予防もしっかりとっておこなっていきましよう。

今月の一品「夏越ごはん」

夏越ご飯とは、6月30日に食べるもので、これから響くなる季節を乗り切り、元気で過ごせますように・・・と願いを込めて食べる料理です。神社でおこなわれる「茅の輪くぐり」にちなんでいます。今回は、夏野菜をつかった「かき揚げ」をのせました。さっぱりとしたタレがおいしいですよ。

まぜて～

たまねぎ・キャベツ
こまつな・じゃがいも
だいこん・あおねぎ
ほうれんそう

鮮しくは、裏の献立表の太文字になっている部分を確認してください！

新鮮で栄養たっぷりのです！
たくさん食べてください！

しる物は下からよくまぜて、具としるをバランスよくもう！

6月4日～11日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物の本来の味を十分に味わうことができる。

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。

だ液がたくさん出て虫歯を予防する。

あごの聲や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。

脳の活性化し、精神を安定させる。

給食レシピ紹介 鮭のみそマヨチーズ焼き

- 【材料】 【分量 (中学生4人分)】
- ・鮭切り身 50g
 - ・マヨネーズ 大さじ1と1/2
 - ・あわせみそ 小さじ2弱
 - ・ヨーグルト 大さじ2強
 - ・砂糖 小さじ2弱
 - ・じゃがいも 150g
 - ・冷凍コーン 50g
 - ・ピザ用チーズ 80g
 - ・アルミカップ (大) 4枚

- 【作り方】
- ①じゃがいもは、1.5cm角の角切りに、食べごろにゆでておく。冷凍コーンはさっと洗っておく。
 - ②★の調味料を混ぜ合わせ、コーンを混ぜておく。
 - ③アルミカップに鮭の切り身を並べ、脇にじゃがいもを入れる。
 - ④②のソースをかけ、ピザ用チーズをのせる。
 - ⑤オーブン 250℃で20分前後焼く。(鉄板にお湯を入れて蒸し焼き) 又は、(フライパンにアルミカップを並べ、周りにお湯を入れてふたをして焼き上げることでもできます。)