

| 日付 曜日 | 献立名 | 主な働きと材料名 | | | | | | だし等 | 栄養価 | |
|-----------|--|-----------------------------|--------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|------------|------------------------|-------|-------|
| | | 体をつくる基になる | | 体の調子を整える基になる | | エネルギーの基になる | | | エネルギー | たんぱく質 |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 3 (火) | 牛乳 ナン とうもろこしのスープ キーマカレー バナナ 型抜きチーズ | 合びき肉 卵 | 牛乳 チーズ | にんじん ほうれん草 | たまねぎ コーン バナナ | ナン いんげん豆 ひよこ豆 でん粉 | 油 | | 785 | 36.8 |
| 4 (水) | 牛乳 ごはん とりごぼう汁 いわしの甘露煮 切干大根の酢の物 | いわし 鶏肉 かまぼこ 薄揚げ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | ごぼう きゅうり 切干大根 こんにゃく | こめ 砂糖 | 白ごま | 煮干 | 789 | 30.5 |
| 5 (木) | 牛乳 小魚チャーハン 中華スープ 春巻き もやしときゅうりのナムル | 春巻 卵 | 牛乳 しらす干し | 葉ねぎ チンゲン菜 にんじん | もやし えのきたけ たまねぎ コーン きゅうり | こめ 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | | 778 | 26.5 |
| 6 (金) | 牛乳 たまごパン ポークビーンズ キャベツのソテー 冷凍パイ | 豚肉 ウインナー | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ キャベツ 冷凍パイ | たまごパン じゃがいも いんげん豆 ひよこ豆 砂糖 | 油 | | 831 | 32.6 |
| 11 (水) | 牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 蓮根ときのこのきんぴら風 ミニゼリー | 厚揚げ 豚ひき肉 てんぷら | 牛乳 青のり | にんじん | たまねぎ れんこん しいたけ えのきたけ | こめ じゃがいも ミニゼリー 砂糖 | 油 ごま油 | | 864 | 28.4 |
| 12 (木) | 牛乳 ごはん 春雨汁 チンジャオロースー 冷凍みかん | 牛肉 豆腐 かまぼこ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン | たまねぎ しょうが もやし 冷凍みかん | こめ 緑豆春雨 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | 煮干 だし昆布 オイスターソース | 802 | 28 |
| 13 (金) | 牛乳 パーカーハウスパン ごぼうのクリームスー プ コロッケ キャベツ 1食ソース | 鶏肉 | 牛乳 調理用牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ ごぼう キャベツ | パーカーハウスパン 牛肉コロッケ 小麦粉 | マーガリン 油 | | 878 | 28.7 |
| 16 (月) | 牛乳 ごはん みそ汁 五目厚焼き卵 野菜のじゃこ炒め | 五目厚焼卵 厚揚げ 麦みそ かつお節 | 牛乳 しらす干し わかめ | かぼちゃ 葉ねぎ にんじん ほうれん草 | たまねぎ なす キャベツ | こめ | 白ごま 油 | 煮干 | 753 | 26.8 |
| 17 (火) | 牛乳 米粉パン ミネストローネ エビグラタン フレンチサラダ | エビグラタン ベーコン | 牛乳 | トマト パセリ にんじん | たまねぎ しめじ セロリー きゅうり キャベツ | 米粉パン 麦 砂糖 | 油 オリーブ油 | | 751 | 28.7 |
| 18 (水) | 牛乳 チキンカレー カラフルサラダ メロン | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン | たまねぎ りんご きゅうり むき枝豆 メロン | こめ じゃがいも 砂糖 | 油 | | 850 | 22.6 |
| 19 (木) | 牛乳 わかめごはん 野菜わん あじの南蛮漬け 1食小魚 | あじ 豆腐 かまぼこ | 牛乳 わかめ いりこ | にんじん ほうれん草 ピーマン | たまねぎ しいたけ ごぼう | こめ 砂糖 | アーモンド 油 | 煮干 だし昆布 | 807 | 30.7 |
| 20 (金) | 牛乳 レーズンパン タイピーエン アスパラのサラダ グレープフルーツ | うずら卵 豚肉 | 牛乳 | アスパラ にんじん | キャベツ きくらげ もやし きゅうり コーン グレープフルーツ | レーズンパン 緑豆春雨 砂糖 | 油 ごま油 | | 782 | 29.7 |
| 23 (月) | 牛乳 ごはん 豚汁 さんま削り節煮 ひじきの炒り煮 | さんま削り節 豆腐 豚肉 麦みそ | 牛乳 ひじき | にんじん 葉ねぎ | だいこん しょうが こんにゃく | こめ 里芋 砂糖 | 油 | 煮干 | 854 | 34.2 |
| 24 (火) | 牛乳 コッペパン スパゲティナポリタン コールスローサラダ 1食豆 | 豚肉 ウインナー 大豆 | 牛乳 チーズ | にんじん ピーマン | たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ | コッペパン スパゲティ 砂糖 | 油 | | 832 | 31.5 |
| 25 (水) | 牛乳 ごはん あじのつみれ汁 ししゃものフライ 浦上そぼろ | 厚揚げ あじつみれ 豚肉 | 牛乳 ししゃもフライ | にんじん 小松菜 | たまねぎ しめじ もやし ごぼう こんにゃく | こめ 砂糖 | 油 白ごま | 煮干 | 821 | 31.3 |
| 26 (木) | 牛乳 麦ごはん かぼちゃの含め煮 鮭の塩焼き 甘酢きゅうり | 厚揚げ 鮭 鶏肉 てんぷら | 牛乳 | かぼちゃ キヌサヤ | たまねぎ しいたけ こんにゃく きゅうり | こめ 麦 砂糖 | 白ごま 油 | 煮干 | 827 | 35.4 |
| 27 (金) | 牛乳 黒砂糖パン 千切り野菜のスープ オムレツ アーモンドあえ | オムレツ 鶏肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | キャベツ たまねぎ もやし コーン | 黒砂糖パン 砂糖 | アーモンド | | 738 | 32.2 |
| 30 (月) | 牛乳 麦ごはん けんちん汁 魚のピリ辛ソース トマト | タラ 豆腐 薄揚げ 赤みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ トマト | ごぼう しょうが れんこん | こめ 麦 里芋 砂糖 | 油 | 煮干 だし昆布 | 797 | 27.7 |

6月は、「食育月間」です。

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子供の健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て自分で判断し、「生活できる大人」になるためにも、食育が果たす役割には、大きなものがあります。給食センターでも、食育の6つの目標を受けて日々給食づくりに励んでいます。

●学校の食育の6つの目標●

| | | |
|--|--|--|
| <p>食事の重要性を知る</p> <p>生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。</p> | <p>心身の健康を育む</p> <p>栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。</p> | <p>食品を選択する力をつける</p> <p>食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。</p> |
| <p>感謝の心でいただく</p> <p>食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。</p> | <p>社会性を養う</p> <p>協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。</p> | <p>食文化を未来に伝える</p> <p>季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。</p> |

今月の佐世保産 (予定)

米・牛乳・メロン・なす
トマト・パセリ・れんこん
ほうれん草・煮干し

今月の長崎県産 (予定)

じゃがいも・きゅうり・葉ねぎ
しょうが・アスパラガス
しいたけ・えのきたけ・トマト

今月も、長崎がんばらんば国体に向けて、おもてなしレシピ集から、あじの南蛮漬けと蓮根ときのこのきんぴら風を、給食風にアレンジしています。

基準値
820kcal
30.0g