



# 令和 4年 6月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ ン だ て め い	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質(g)				
1	水	むぎごはん	牛乳					麦ごはん					
		ハヤシライス		豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ トマト	じゃがいも 砂糖	油				
		チキンカツ		鶏肉				小麦粉 パン粉					
		ツナサラダ(ごまドレッシング)		ツナ			きゅうり キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング				
2	木	ごはん	牛乳					ごはん					
		さわらのみりんやき		さわら				砂糖 でんぶん	油				
		なまあげのうまに		鶏肉 生揚げ はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 生姜	砂糖 でんぶん	油				
		はりはりづけ				にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま				
3	金	ごはん	牛乳					ごはん					
		しゅうまい(小2こ中3こ)		豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	ごま油				
		じゃがいものさっぱりいため		ベーコン		にんじん	レモン果汁	じゃがいも 砂糖	油 ごま				
		ごもくちゅうかスープ		鶏肉		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸	でんぶん					
6	月	<b>歯と口の健康週間(~10日)</b>											
		むぎごはん	牛乳						麦ごはん				
		いわしのしょうがに		いわし			生姜	砂糖					
		とりにくとごぼうのやながわふう		鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぶん					
7	火	くろロールパン	牛乳					パン					
		トマトポークチャップ		豚肉		ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく エリンギ	砂糖 でんぶん					
		こんさいいりスープ		ベーコン		にんじん	ごぼう キャベツ	じゃがいも					
		ナタデココボンチ					パイナップル 黄桃 みかん ナタデココ						
8	水	ごはん	牛乳					ごはん					
		たことごぼうのあまから		たこ			ごぼう	でんぶん 小麦粉 砂糖	油				
		チンジャオロースー		豚肉		ピーマン 赤ピーマン	生姜 玉ねぎ たけのこ にんにく	砂糖 でんぶん	油				
		ビーフンじる		ベーコン		にんじん ねぎ	キャベツ もやし 干し椎茸 ねぎ	ビーフン					
9	木	むぎごはん	牛乳					麦ごはん					
		さげんがみまき		さげ			大根	砂糖					
		じゃがいものそばろに		豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油				
		キャベツのあさづけ				にんじん	キャベツ						
10	金	わかめごはん	牛乳		牛乳 わかめ			ごはん					
		わふうコロッケ				にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 じゃがいも	油				
		ちくぜんに		鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸 こんにゃく	砂糖	油				
		きりぼしだいこんのあまずあえ		ツナ		にんじん	切干大根 キャベツ とうもろこし	砂糖					
13	月	<b>愛知を食べる学校給食週間(~17日)</b>											
		ごはん	牛乳						ごはん				
		しのだのにくみそかけ		豆腐 豚肉 油揚げ みそ たら	ひじき	にんじん	生姜	砂糖 でんぶん	油				
		きんぴらごぼう		はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油				
14	火	きしめん	牛乳		牛乳			きしめん					
		わふうかけじる		鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 干し椎茸 ねぎ						
		さばのしおやき		さば					油				
		ちぐさあえ				小松菜 にんじん	もやし とうもろこし	砂糖					
15	水	むぎごはん	牛乳		牛乳			麦ごはん					
		なすいりマーボーどん		豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ なす 生姜 ねぎ	砂糖 でんぶん	油				
		あいちのしそいりとりはるまき		鶏肉		にんじん ねぎ しそ	玉ねぎ キャベツ 生姜 ねぎ	小麦粉 春雨	油				
		かいそうサラダ(こうみじおドレッシング)		ツナ	わかめ 茎わかめ 昆布 つのまた 白きりんさい			きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
16	木	あいちのこめこパン50	牛乳		牛乳			パン					
		とりにくのバーベキューソースかけ		鶏肉			レモン果汁 にんにく りんご	砂糖 でんぶん	油				
		ラタトゥイユ		豚肉		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ ズッキーニ なす エリンギ	砂糖	オリーブ油				
		ダイコンサラダ(あおじそドレッシング)		ツナ			大根 キャベツ とうもろこし	ドレッシング					

うらへつづきます



# 令和 4年 6月 分 献 立 予 定 表



武豊町学校給食センター

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

日付	曜日	こ ン だ て め い	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)	
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		637	812
		めひかりフライ(小2こ中3こ)	めひかり				パン粉 小麦粉	油		
		かりもりとキャベツのあえもの	鶏肉		にんじん	キャベツ かりもり	砂糖	油		
		さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 たけのこ 干し椎茸				
		がまごおりみかんゼリー				みかん	砂糖			
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		627	789
		あつやきたまご	卵				砂糖			
		すきやきふうに	豚肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	えのきたけ 白菜 ねぎ こんにゃく	砂糖	油		
		こうのものあえ				大根 キャベツ	砂糖	ごま		
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		611	792
		しろみぎかなのやさいあんかけ	ホキ		赤ピーマン	たけのこ もやし	でんぶん 砂糖	油		
		だいずのいそに	はんぺん 大豆 油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油		
		ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ キャベツ				
22	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		631	818
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖	油		
		アスパラサラダ(コーンクリームドレッシング)	ツナ			キャベツ アスパラガス とうもろこし		ドレッシング		
		ふくじんづけ				大根 なす れんこん しそ きゅうり 生姜 なた豆 瓜	砂糖			
		かんそうこぎかな(中学校のみ)		かたくちいわし			砂糖			
23	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		672	836
		ハンバーグのケチャップソースかけ	豚肉 牛肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん			
		えだまめスープ	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし エリンギ				
		フルーツのメロンゼリーあえ				メロン バイナップル 黄桃 みかん	砂糖			
24	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		646	814
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油		
		なすとピーマンのいためもの	豚肉 みそ		ピーマン 赤ピーマン	なす 玉ねぎ 生姜	でんぶん 砂糖	ごま油		
		えびだんごスープ	えび たら ホキ		にんじん ねぎ	もやし ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	春雨 でんぶん			
27	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		628	821
		レバーいりしろごまつくね	鶏肉			玉ねぎ	パン粉	ごま		
		きりぼしだいこんのごまあぶらいため	はんぺん 油揚げ		にんじん チンゲン菜	切干大根 こんにゃく	砂糖	ごま油		
		ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ				
28	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		648	809
		ミートソース	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ なす	砂糖	油		
		えだまめとにんじんのサラダ	ツナ		にんじん	枝豆 キャベツ	砂糖			
		オレンジ				オレンジ				
29	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		679	857
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油		
		ブルコギ	豚肉		にんじん	生姜 玉ねぎ たけのこ にんにく	砂糖 でんぶん	ごま 油		
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	ワンタン皮			
30	木	バターロールパン 牛乳		牛乳			パン		675	849
		ハムステーキ	豚肉 鶏肉					油		
		まめまめサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ 赤いんげん豆 マローファットビーンズ ひよこ豆 大豆		にんじん	キャベツ 枝豆		ドレッシング		
		コーンたまごスープ	鶏肉 卵		にんじん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	でんぶん			

※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 22回

平均値	645	821
	25.9	32.0
基準値	650	830
	26.0	34.0

## 6月は食育月間です

～食べることは生きること～

食育は、生きる上での基本となるものです。子どもたちが正しい知識に基づいて、自ら判断・実践し、健康な食生活が送れるようになることがとても重要です。

よくかんで 味わって 食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物をお口に入れた後あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



## 6月に使う地元産の食材

〈武豊町〉  
みそ 玉ねぎ きゅうり なす 豆腐

〈知多半島〉  
小松菜 エリンギ 小松菜 かりもり

〈愛知県〉  
豚肉 大根 パセリ めひかり しそ ズッキーニ ねぎ みかん果汁