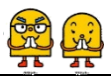
令和5年

6月の給食だより

高浜市立翼小学校

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品 1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 ビタミン・無機質	4群 その他野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	(き)おもにエネルギーのもとになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)
1 木	くろロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			くろロールパン		659
	ポトフ	とりにく ひよこまめ		にんじん　パセリ	たまねぎ　だいこん セロリ　ぶなしめじ	じゃがいも	オリーブオイル	
	ハムカツ	とりにく				じゃがいも　こめこ でんぷん　さとう	あぶら	
	コーンとえだまめのサラダ				えだまめ　キャベツ とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング	
2 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		585
	じゃがいものしろみそしる	あぶらあげ　しろみそ	わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも		
	さっぱりおろしハンバーグ	ぶたにく　とりにく			たまねぎ　だいこん	でんぷん　さとう	あぶら	
	おかかあえ	かつおぶし	かんてん	こまつな	もやし	さとう		
	こんぶとまっちゃのふりかけ		こんぶとまっちゃの ふりかけ					
5 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		661
	しおマーボー	なまあげ　だいず ぶたひきにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ エリンギ　にんにく しょうが	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	コーンしゅうまい(2こ)	たら　とうふ			たまねぎ とうもろこし	でんぷん　さとう パンこ　こむぎこ	あぶら	
	バンサンスー			にんじん	もやし　きゅうり	ビーフン　さとう	ごまあぶら	
6 火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		653
	ごもくじる	あぶらあげ こうやどうふ なるとまき		にんじん　ねぎ	だいこん　たまねぎ			
	なすみそメンチカツ	ぶたにく　みそ			たまねぎ　なす	でんぷん　さとう パンこ　こむぎこ	あぶら	
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく			たもぎたけ さやいんげん	じゃがいも　さとう	あぶら ごまあぶら	
7 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		605
	いなかじる	なまあげ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう えのきたけ　だいこん こんにゃく		ごまあぶら	
	おこのみやきふうつくね	とりにく　かつおぶし			キャベツ　しょうが	でんぷん　さとう		
	だいずサラダ	だいず		にんじん	キャベツ　きゅうり		わふうドレッシング	
8 木	ソフトめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		719
	ミートソース	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず	なまクリーム	にんじん　トマト　パセリ	たまねぎ　にんにく マッシュルーム	さとう	バター オリーブオイル	
	オムレツ	たまご				さとう		
	コールスローサラダ		かんてん		とうもろこし キャベツ　きゅうり		コールスロー ドレッシング	
9 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		629
	けんちんじる	とうふ　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	だいこん　しいたけ ごぼう　こんにゃく		ごまあぶら	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		さやいんげん	たまねぎ　しょうが にんにく　りんご		あぶら	
	ふくじんあえ				キャベツ ふくじんづけ			
	もものタルト	とうにゅう			もも	さとう　こめこ でんぷん	あぶら	
12 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		642
	にくだんごのスープ	とりにくだんご		にんじん　かぼちゃ	たまねぎ　えだまめ ぶなしめじ		あぶら	
	フライドポテト					じゃがいも	あぶら	
	カレーソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ　とうもろこし	さとう	オリーブオイル	
13 火	きんめげんまいごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめげんまいごはん		581
	ビビンバのぐ	ぶたにく		ほうれんそう	もやし　ぜんまい たけのこ　しいたけ にんにく	さとう	ごまあぶら あぶら	
	えびとはるさめのスープ	ハム　えび		にんじん　ねぎ	たまねぎ　はくさい きくらげ　しょうが	はるさめ	ごまあぶら	
	ぼうぎょうざ	ぶたにく　とりにく だいず		にら	キャベツ　たまねぎ しろねぎ　こんにゃく にんにく　しょうが	パンこ　さとう こむぎこ	あぶら	
14 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		605
	なつやさいのみそしる	あぶらあげ　しろみそ あわせみそ	わかめ	オクラ　かぼちゃ	なす　えだまめ たまねぎ			
	たこのからあげ	たこ				こめこ　でんぷん	あぶら	
	きゅうりづけ		しおこんぶ		きゅうり　もやし	さとう	ごまあぶら	
15 木	サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		583
	ホットドッグのぐ (ウインナー2ほん・キャベツソテー・ケチャップ)	ウインナー			キャベツ　とうもろこし		あぶら	
	コンソメスープ	とりにく		にんじん　パセリ	たまねぎ　エリンギ	アルファベットマカロニ じゃがいも	オリーブオイル	
16 金	『愛知を食べる学校給食の日』			愛知県でとれた食べ物を味わおう！				621
	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		
	あいちのあじわいつみれじる	あかもくつみれ かつおぶし		にんじん　みつば	たまねぎ　とうがん えのきたけ　こんにゃく			
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん　たまねぎ しいたけ	パンこ　でんぷん こむぎこ	あぶら	
	きりぼしだいこんのしそマヨサラダ			あおじそこ	きりぼしだいこん とうもろこし　もやし		マヨドレッシング	
	がまごおりみかんゼリー				みかんかじゅう	さとう		

日曜	献立名	(あか)おもに体をつくるもとになる食品		(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
	毎月19日は　『食育の日』							
19 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		636
	ちゅうかコーンスープ	ハム		にんじん　ねぎ	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも でんぷん	ごまあぶら	
	はるまき	ぶたにく だいずこ		にんじん	たまねぎ　キャベツ しいたけ　しょうが	でんぷん　はるさめ さとう　こむぎこ	あぶら	
	ごもくビーフン	ぶたひきにく		ピーマン	もやし　たけのこ きくらげ	ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	
20 火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		640
	フレッシュトマトのハヤシライスソース	ぶたにく とうにゅう		にんじん　トマト	たまねぎ　えだまめ エリンギ	じゃがいも	あぶら	
	コーングラタン	おから　とうにゅう			とうもろこし　たまねぎ	じゃがいも　こめこ さとう		
	イタリアンサラダ		かんてん	きピーマン	キャベツ　きゅうり		イタリアンドレッシング	
21 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		640
	とうがんのすいしょうに	とりひきにく えび	かんてん	にんじん	とうがん　えだまめ たまねぎ　しょうが ぶなしめじ	さとう	あぶら	
	まぐろとだいずのレモンじょうゆ	まぐろ　だいず			レモンかじゅう	でんぷん　こめこ さとう	あぶら	
	キャベツのごまあえ				キャベツ きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	
22 木	こめこパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		662
	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず ひよこまめ あかいんげんまめ とうにゅう		にんじん　トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも　さとう		
	ベーコンとペンネのソテー	ベーコン		こまつな	キャベツ	ペンネ	あぶら	
	なついろフルーツミックス				もも　パイナップル ナタデココ	よんしょくゼリー サイダーゼリー		
23 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		624
	うちまめじる	とうふ　あぶらあげ だいず　しろみそ こうじみそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう たまねぎ			
	とりてんぷら	とりにく				こむぎこ　でんぷん	あぶら	
	しおこんぶあえ		しおこんぶ		はくさい　えだまめ きりぼしだいこん		ごまあぶら	
26 月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		591
	ソイミルクスープ	とりにく ひよこまめ とうにゅう		にんじん　パセリ	たまねぎ　エリンギ	じゃがいも こむぎこ	あぶら	
	ロールキャベツ	ぶたにく　たまご			キャベツ　たまねぎ しょうが	パンこ　でんぷん さとう		
	ツナソテー	まぐろ		こまつな	とうもろこし マッシュルーム		オリーブオイル	
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅうのもと		
27 火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		617
	あつあげのみそしる	なまあげ　しろみそ あかみそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　だいこん ぶなしめじ			
	やさいコロッケ	だいずこ		にんじん　かぼちゃ	たまねぎ　えだまめ	じゃがいも　さとう こむぎこ　パンこ でんぷん	あぶら	
	こんにゃくとかいそうのサラダ		わかめ　こんぶ くきわかめ あかすぎのり あかまふのり しろふのり		きゅうり　もやし こんにゃく		ごまドレッシング	
28 水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		592
	ピリからタンタンスープ	とりひきにく なるとまき あわせみそ とうにゅう		にんじん　にら	たけのこ　たまねぎ はくさい　きくらげ しょうが　にんにく	さとう	ごま　あぶら ごまあぶら	
	ショウロンポウ(2こ)	ぶたにく			たまねぎ　キャベツ しょうが	はるさめ　でんぷん さとう　こむぎこ	あぶら	
	もやしのナムル			トウミョウ	もやし きりぼしだいこん		さとう	
29 木	ナン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン		712
	キーマカレー	とりひきにく ひよこまめ とうにゅう		トマト　あかピーマン	たまねぎ　なす しょうが　にんにく		あぶら	
	いかフリッター(2こ)	いか　オキアミ	あおさのり			こむぎこ　でんぷん さとう　こめこ	あぶら	
	さんしょくポテト			にんじん	とうもろこし	じゃがいも		
30 金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		635
	にくどうふ	ぶたにく　とうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ　はくさい しいたけ　しらたき	さとう		
	たらのぎんがみやき	たら　みそ				さとう	マヨドレッシング	
	あかじそあえ			あかじそ	もやし　きゅうり	さとう		

22 回

おしらせ　★　都合により、献立・材料等が変わることがあります。

食育月間

6月は、「食育月間」です。給食では、6月16日(金)に「愛知を食べる学校給食の日」として、愛知県産食材を豊富にとり入れた献立を実施します。給食は、愛知県食材を使い、地産地消に取組んでいます。みなさんも、普段の食生活をふり返り、食育の取組について、家庭でできることを家族で考えてみましょう。