

今月は食育月間です!



2018

6月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内でのはたらき			エネ kcal	カル シウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
日曜	配膳図	献立名	血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる	小学校 (3-4年)	中学校 (3-4年)
1	いろどりサラダ とり肉のからあげ (幼小2中3)	白ごはん 牛乳 とり肉のからあげ	牛乳 とり肉 卵	しょうが	米 砂糖 小麦粉 米粉 油 でん粉 パン粉	666	298
4	しそあえ じゃこカツ	白ごはん 牛乳 じゃこカツ	牛乳 ホック アジ タチウオ 卵	玉ねぎ にんじん	パン粉 砂糖 でん粉 油	624	337
5	わかめサラダ スコッチエッグ	白ごはん 牛乳 わかめサラダ	牛乳 脱脂粉乳 卵 牛肉 ぶた肉	玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉 油	635	362
6	ごまあえ さばのしおやき	白ごはん 牛乳 さばの塩焼き	牛乳 サバ	キャベツ きゅうり にんじん	米	646	355
7	ドレッシングサラダ イカリングフライ	白ごはん 牛乳 イカリングフライ	牛乳 脱脂粉乳 イカ 卵	キャベツ きゅうり えだまめ いよかん果汁	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 油	636	408
8	ひじきサラダ ポークシュウマイ	白ごはん 牛乳 ポークシュウマイ	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ でん粉	675	273
11	かみかみあえ とうふハンバーグ	白ごはん 牛乳 とうふハンバーグ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	玉ねぎ トマト	米 油 砂糖 でん粉	686	343
12	ほうれんそうオムレツ クリームシチュー	白ごはん 牛乳 ほうれんそうオムレツ	牛乳 卵	ほうれんそう	砂糖 油 でん粉 水あめ	604	335
13	こんぶあえ ちくわのカラフル揚げ	白ごはん 牛乳 ちくわのカラフル揚げ	牛乳 ちくわ 卵	にんじん ピーマン	米 小麦粉 油	610	299
14	コーンサラダ エビフライ	白ごはん 牛乳 コーンサラダ	牛乳 脱脂粉乳 エビ 大豆粉	しいたけ しょうが きゅうり ブロッコリー 赤ピーマン 玉ねぎ とうもろこし にんにく	砂糖 油 パン粉 でん粉 小麦粉	635	331
15	ごしきあえ いわしのしょうがに	白ごはん 牛乳 いわしのしょうがに	牛乳 イワシ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	米 砂糖 米でん粉	698	538

18	すのもの アジフライ	白ごはん 牛乳 アジフライ	牛乳 アジ	キャベツ もやし きゅうり	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油	620	293
19	レモンあえ はるまき	白ごはん 牛乳 はるまき	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 ホタテエキス カキエキス 大豆粉	玉ねぎ えのきだけ しょうが とうもろこし	油 砂糖 小麦粉 でん粉 水あめ	762	313
20	たくあんあえ さばのみそに	白ごはん 牛乳 さばのみそ煮	牛乳 サバ みそ	キャベツ 小松菜 だいこん 梅	米 でん粉 砂糖 砂糖	667	323
21	かいそうサラダ あげぎょうザ	白ごはん 牛乳 あげぎょうザ	牛乳 脱脂粉乳 揚げぎょうザ	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	米 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉 油	636	347
22	はるさめサラダ やさしいコロッケ	白ごはん 牛乳 はるさめサラダ	牛乳 野菜コロッケ	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく レモン果汁 しょうが	パン 砂糖 パン粉 でん粉	701	273
25	ばいにくあえ ツナそばろ	白ごはん 牛乳 ツナそばろ	牛乳 マグロ 卵 こんぶ	にんじん グリンピース	米 砂糖 油 でん粉	626	322
26	おひたし かきあげ	白ごはん 牛乳 おひたし	牛乳 脱脂粉乳 かきあげ	キャベツ きゅうり 梅 しそ	油 砂糖 小麦粉 油	649	336
27	おおかあえ ささみのレモンに	白ごはん 牛乳 ささみのレモン煮	牛乳 とり肉	レモン果汁	米 でん粉 油 砂糖	647	264
28	ブロッコリーサラダ マンチカツ	白ごはん 牛乳 マンチカツ	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 大豆粉	玉ねぎ 油	パン 砂糖 パン粉 でん粉 砂糖	658	315
29	あまずあえ ぶたキムチ	白ごはん 牛乳 ぶたキムチ	牛乳 ぶた肉	白菜 玉ねぎ にんじん りんご にんにく しょうが もやし	米 ごま油 油 ごま 砂糖	645	314

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。

しっかり「かんで」食べていますか？



「かむこと」には、わたしたちの体によい効果がたくさんあります。だ液がたくさん出ることによって消化吸収をよくしたり、むし歯予防にもなります。また、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。さて、今日の給食はしっかりとかんで食べていますか。

