

6月学校給食予定献立表



6月は食育月間
毎月19日は
食育の日

6月3日(月)は1日(土)の
授業参観振替日です。

秦野市立末広小学校

神奈川県立秦野支援学校

給食回数 19回

秦野市食育キャラクター
ポンチース

6月の給食目標	4日(火)【歯と口の健康週間】	5日(水)【6日梅の日】	6日(木)	7日(金)
<p>よくかんで食べよう</p> <p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べた後はしっかりと歯みがきしましょう。</p>	<p>ももタルト ハリハリサラダ</p> <p>チリコンガンサンド (ソフトフランスパン) (チリコンカン)</p> <p>ソフトフランスパン 米油 さとう ももタルト</p> <p>牛乳 豚肉 金時豆 レッドキドニー</p> <p>にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ 切り干し大根 にんじん きゅうり</p> <p>661kcal 24.7g 21.7g 2.4g</p>	<p>かきあげ</p> <p>うめこんぶ ごはん そうめんじる</p> <p>精白米 白ごま 米油 そうめん じゃがいも 小麦粉</p> <p>牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 花かつお とり肉 油揚げ いか</p> <p>梅干し にんじん 玉ねぎ 小松菜 コーン</p> <p>670kcal 22.0g 22.2g 2.3g</p>	<p>やさいのスープに</p> <p>ツナピザトースト</p> <p>食パン 米油 バター じゃがいも</p> <p>牛乳 まぐろ油漬 シュレットチーズ とり肉</p> <p>玉ねぎ ビーマン マッシュルーム コーン にんじん キャベツ セロリ 小松菜</p> <p>623kcal 29.2g 23.9g 2.6g</p>	<p>きなこプリン ししもフライ 低1高2</p> <p>かみかみライス ちゅうかごもく スープ</p> <p>精白米 麦 さとう はるさめ ごま油 米油 きなこプリン</p> <p>牛乳 とり肉 大豆 ひじき ししもフライ</p> <p>にんじん コーン たけのこ 干し椎茸 しょうが もやし 長ねぎ 小松菜</p> <p>615kcal 23.6g 20.5g 2.1g</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)【入梅】
<p>コーンサラダ</p> <p>(おぎいりごはん) ハヤシライス</p> <p>精白米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルー さとう</p> <p>牛乳 豚肉 おから</p> <p>にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマトピューレ グリンピース コーン キャベツ きゅうり レモン</p> <p>636kcal 21.3g 18.2g 2.4g</p>	<p>しらたきソテー</p> <p>アスパラガスと ずらたまごの ときゅうグラタン</p> <p>米粉ロールパン マカロニ 米油 バター 小麦粉 パン粉</p> <p>牛乳 うずら卵 おから 豆乳 無糖練乳 粉チーズ とり肉</p> <p>アスパラガス 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しらたき コーン 小松菜</p> <p>680kcal 27.5g 26.4g 2.4g</p>	<p>みかんゼリー</p> <p>とりにくのかからあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>キイチソテー</p> <p>みかんゼリー とりにくのかからあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>精白米 米油 さとう 白ごま てんぷん 小麦粉</p> <p>牛乳 わかめ ひじき とり肉 おから</p> <p>切り干し大根 にんじん 小松菜 しょうが キャベツ みかんゼリー</p> <p>663kcal 23.4g 21.5g 2.0g</p>	<p>じゃがいものソテー</p> <p>ソース やきそば</p> <p>ぶどうパン</p> <p>ぶどうパン 中華蒸し麺 米油 じゃがいも バター</p> <p>牛乳 とり肉 あおさ</p> <p>玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 コーン パセリ</p> <p>654kcal 22.2g 21.6g 2.4g</p>	<p>いわしのうめに 低1高2</p> <p>みそけんちん</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 じゃがいも ごま油</p> <p>牛乳 油あげ とうふ みそ いわしの梅煮</p> <p>にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ 小松菜</p> <p>630kcal 23.7g 20.7g 1.9g</p>
17日(月)	18日(火)【かながわ産品学校給食デー】	19日(水)【食育の日】	20日(木)	21日(金)
<p>フルーツやさしいゼリー</p> <p>ガバオライス</p> <p>とりだんご スープ</p> <p>精白米 米油 さとう ビーフン</p> <p>牛乳 とり肉 大豆 とり団子</p> <p>にんにく 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ キャベツ にんじん 干し椎茸 小松菜 フルーツ野菜ゼリー</p> <p>657kcal 29.8g 14.9g 2.1g</p>	<p>クライドポテト</p> <p>チョコパテ</p> <p>コッペパン</p> <p>チョコパテ</p> <p>コッペパン</p> <p>コッペパン チョコパテ さとう じゃがいも 小麦粉 米油</p> <p>牛乳 豚肉 あおさ</p> <p>にんにく 玉ねぎ ビーマン ナス エリンギ スズキニ トマト トマト缶 パセリ</p> <p>618kcal 21.1g 20.8g 2.2g</p>	<p>さかなのころもあげ</p> <p>かやくごはん</p> <p>カレーうどん</p> <p>ほっこうゆう</p> <p>さかなのころもあげ</p> <p>かやくごはん</p> <p>カレーうどん</p> <p>精白米 さとう うどん 米油 カレールウ 小麦粉</p> <p>発酵乳 とり肉 メルルーサ</p> <p>つきごんにゃく ごぼう 干し椎茸 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 小松菜 パセリ</p> <p>687kcal 29.6g 13.2g 2.8g</p>	<p>アセロラゼリー</p> <p>ゆてぶたサラダ</p> <p>くろパン</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ゆてぶた サラダ</p> <p>くろパン</p> <p>黒パン じゃがいも 米油 バター 小麦粉 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 豆乳 無糖練乳 豚肉</p> <p>にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが キャベツ アセロラゼリー</p> <p>663kcal 24.2g 21.0g 2.4g</p>	<p>しろごまつくね</p> <p>まっちゃこんぶふりかけ 低1高2</p> <p>かぼちゃのそぼろ</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 米油 さとう てんぷん</p> <p>牛乳 抹茶昆布ふりかけ とり肉 うずら卵 白ごまつくね</p> <p>かぼちゃ 玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース</p> <p>649kcal 22.1g 20.8g 1.5g</p>
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>ふたにくと</p> <p>さくらんぼゼリー</p> <p>ピーマンのいためもの</p> <p>ごはん</p> <p>コーンちゅうか スープ</p> <p>精白米 米油 ごま油 てんぷん さとう</p> <p>牛乳 とり肉 とうふ 豚肉</p> <p>コーン 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜 たけのこ ビーマン さくらんぼゼリー</p> <p>616kcal 24.3g 16.1g 1.5g</p>	<p>ミックスソテー</p> <p>さけフライ</p> <p>ミルクパン</p> <p>ミックスソテー</p> <p>さけフライ</p> <p>ミルクパン</p> <p>スズキニのミートソース</p> <p>スパゲッティ</p> <p>ミルクパン スパゲッティ 米油 さとう 小麦粉 パン粉</p> <p>牛乳 豚肉 鮭 おから</p> <p>スズキニ にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ 小松菜</p> <p>694kcal 28.7g 25.9g 2.8g</p>	<p>みそだいた</p> <p>パンキンボール</p> <p>ビーフンスープ</p> <p>えだまめとコーンのピラフ</p> <p>精白米 米油 ビーフン ホットケーキミックス さとう</p> <p>牛乳 とり肉 とうふ おから みそ大豆</p> <p>枝豆 コーン にんにく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干し椎茸 小松菜 かぼちゃ</p> <p>664kcal 22.4g 20.2g 1.9g</p>	<p>でりやきチキンサンド</p> <p>ABC スープ</p> <p>味付パン 小麦粉 てんぷん 米油 さとう アルファベットマカロニ じゃがいも</p> <p>牛乳 とり肉 おから</p> <p>しょうが キャベツ 玉ねぎ セロリ にんじん コーン 小松菜</p> <p>648kcal 26.9g 23.9g 2.7g</p>	<p>ブチたいやき</p> <p>とりにくと やさいのナムル</p> <p>マーボーとうふ</p> <p>ごはん</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん 白ごま ブチたいやき</p> <p>牛乳 とうふ 豚肉 みそ とり肉</p> <p>にんにく しょうが にんじん 長ねぎ グリンピース もやし 小松菜</p> <p>641kcal 26.4g 16.7g 2.2g</p>
<p>6月18日は「かながわ産品学校給食デー」は神奈川県産の食材を給食に使用します。県内の農林水産物の理解を深めるとともに、食べ物の成り立ちについて理解し、大切にすることを育てることを目的としています。</p> <p>旬の食材を味わってほしいという思いを込めて、平成24年に秦野市内に小学生が在籍している家庭から給食の献立を募集し選ばれた「我が家流こくまろラトウユ」を提供します。ビーマンやナス、スズキニ、トマトなどの夏野菜をじっくり煮込みます。</p>	<p>歯と口の健康週間 6/4~6/10</p> <p>みなさんは、よくかんで食事をしていますか？</p> <p>よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防につながります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。</p> <p>歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。</p> <p>食後の歯みがき習慣</p>			
				<p>ひつけ・その他</p> <p>さんたて</p> <p>き 炭水化物・脂質</p> <p>い おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>ろ たんぱく質・無機質(カルシウム)</p> <p>あ おもにからだをつくる</p> <p>か もとになる食品</p> <p>み ビタミン・無機質</p> <p>ど おもに体の調子を整える</p> <p>り もとになる食品</p> <p>中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>