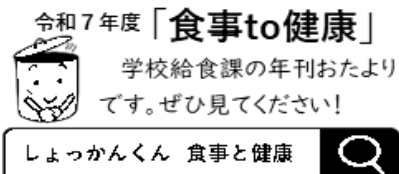
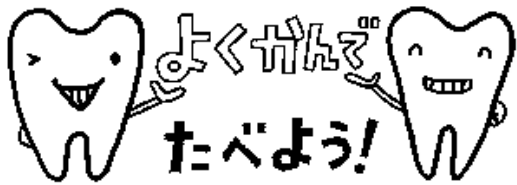


6月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
2月	むぎごはん			こめ むぎ	＜北小 給食なし＞ 6月は食育月間です。毎日の生活に食事は必須。栄養だけではなく、『食』について広く興味を持ってもらいたいな…			
	牛乳	牛乳						
	なまあげとやさいのみそいため	なまあげ ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ しいたけ	さとう でんぶん あぶら				
	ごもくちゅうかスープ		チンゲンサイ もやし コーン にんじん きくらげ	ごまあぶら	612	24.7	442	2.2
3月	こくとうパン			ロールパン こくとう	マヨネーズとチーズ・牛乳・パセリを混ぜ、さわらにからめてオープンで焼きます。マヨネーズの焼けたにおいって、香ばしくて良いにおいですよね♪			
	牛乳	牛乳						
	さわらのマヨネーズやき	さわら チーズ 牛乳	パセリ	マヨネーズ				
	こふさいも (カレーふうみ)			じゃがいも	585	27.1	338	1.8
4月	むぎごはん			こめ むぎ	【歯と口の健康週間】 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べることが、丈夫な歯と歯ぐきを保つことにつながります。			
	牛乳	牛乳						
	くろはんぺんのかおりやき	くろはんぺん	しょうが	＜由比小4年生 給食なし＞				
	きんぴらごぼう	さつまあげ	こんにゃく ごぼう にんじん	さとう ごま ごまあぶら	546	23.7	344	2.7
5月	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	＜6年生 給食なし＞ よくかむことで①食べ物の消化を助けて胃の負担を軽減する ②虫歯を防ぐ③脳を活性化するなどの効果があります。			
	いなかに	なまあげ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん いんげん しいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら				
	ツナいりにびたし	まぐろあぶらづけ	キャベツ ほうれんそう					
	みかんゼリー		みかん	さとう	601	23.2	354	1.3
6月	むぎごはん			こめ むぎ	【愛知県の郷土料理】 みそカツはとんかつに「ハチみそ」というみそで作ったみそだれをかけて食べる料理です。			
	牛乳	牛乳						
	みそカツ	ぶたにく はちょうみそ		あぶら パンこ こむぎこ さとう				
	ポイルキャベツ		キャベツ		ソフトめんの定番はミートソースですが、この日はちょっと違うハッシュドビーフソースです。	24.4	301	1.6
9月	けんちんじる	とうふ とり	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん	ごまあぶら あぶら				
	ソフトめん	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト	ソフトめん あぶら なまクリーム	524	23.6	290	1.7
	ハッシュドビーフソース		マッシュルーム しょうが にんにく					
	牛乳	牛乳						
10月	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう	670	25.7	406	2.3
	えびカツバーガー	えび	キャベツ	パン				
	(パン・えびカツ・キャベツ・マヨネーズ)			あぶら パンこ こむぎこ マヨネーズ				
	牛乳	牛乳			【旬の食材・夏野菜】 かぼちゃ・なす・トマトなど、これから旬を迎える夏野菜が入ったカレースープです。	23.1	325	1.9
11月	なつやさいのカレースープ	ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん	あぶら				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	むぎごはん			こめ むぎ	556	23.1	325	1.9
	牛乳	牛乳						
12月	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら				
	ひじきのにびたし	ひじき	キャベツ ほうれんそう		655	23.1	375	2.1
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん					
	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん りんご トマト しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら				
13月	牛乳	牛乳			663	25.3	350	2.3
	ごもくきんぴら	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま				
	なっとう	なっとう						
	みそしる	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう		601	27.5	428	2.4
16月	カレーなんぱんうどん	とり	たまねぎ ねぶか にんじん	うどん				
	牛乳	牛乳						
	だいずとじゃこのあげに	だいず にぼし		さつまいも さとう あぶら でんぶん ごま				



6月 給食献立表 由比学校給食センター 小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から			
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
17 火	むぎごはん			こめ むぎ	【旬の食材・とうがん】 「冬瓜」と書きますが旬は夏。 涼しい場所で保管すれば冬まで 食べられます。水分が多く、体を 冷やす働きがある野菜です。			
	牛乳	牛乳						
	いかチヂミ	いか						
	チーホーサイ	ぶたにく	キャベツ たけのこ にんじん しょうが	はるさめ さとう あぶら				
18 水	とうがんスープ		とうがん ねぶか えのき	でんぶん	585	18.2	274	1.8
	むぎごはん			こめ むぎ	暑いからといって食べない のは悪循環です。暑さに負け ないようにしっかり食べて、 毎日元気に過ごしましょう。			
	牛乳	牛乳						
	いわしのおろしに やさいのふくめに みそしる	いわし とうふ みそ あぶらあげ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん いんげん キャベツ たまねぎ	さとう じゃがいも さとう	569	23.7	472	2.2
19 木	ウインナードッグ (パン・ウインナー・キャベツ)	ウインナー	キャベツ	ロールパン さとう	この日のシチューはコーン シチュー。つぶつぶのコーンと ペースト状のコーンの W使いでシチューを作ります。			
	牛乳	牛乳						
	コーンシチュー	牛乳 とりにく	たまねぎ コーン にんじん	じゃがいも バター こむぎこ	666	26.8	575	2.3
	マスカットゼリー		マスカット	さとう				
20 金	むぎごはん			こめ むぎ	中華料理で使われることが多い にら。強い香りの成分は ビタミンB ₁ の吸収を高め、 エネルギー代謝を助けます。			
	牛乳	牛乳						
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら				
	もやしとにらのソテー		キャベツ もやし にら	ごまあぶら でんぶん	567	23.3	287	2.0
23 月	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	【ふるさと給食週間】 23日から27日の5日間は ツナ・練り製品・豆腐など、 県内産の食材を多く 取り入れた献立です。			
	牛乳	牛乳						
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう	613	23.5	374	2.2
	キャベツソテー ミネストローネ		キャベツ ほうれんそう たまねぎ トマト にんじん	あぶら じゃがいも マカロニ				
24 火	むぎごはん			こめ むぎ	黒いつゆで黒はんぺんなどを 煮込み、だし粉をかけて食べる 静岡おでんは、全国的にも 有名になりましたね。			
	牛乳	牛乳						
	しずおかおでん	うすら くろはんぺん さつまあげ ちくわ こんぶ もつ すじ おでんこ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	523	23.2	308	1.9
	にびたし		キャベツ ほうれんそう にんじん					
25 水	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しょうが	こめ むぎ あぶら	静岡県はツナ缶の生産量が 全国1位。日本のツナ缶の90% 以上が静岡で製造されています。			
	牛乳	牛乳						
	トマトオムレツ	たまご	トマト	あぶら	583	23.8	349	2.3
	ポトフ ももゼリー	ぶたにく	キャベツ たまねぎ ほうれんそう もも	さとう				
26 木	むぎごはん			こめ むぎ	<6年生 給食なし> おみそ汁はくだいたかつお節を コトコト煮てとっただしと、 由比の白みそ+伊豆の赤みそを 使って作っています。			
	牛乳	牛乳						
	メンチカツ	ぶたにく		あぶら パンこ こむぎこ	600	21.0	325	2.1
	キャベツのにびたし とうがんのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう とうがん しめじ					
27 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ むぎ	【環境おうえん給食】 静岡市では給食に有機農産物を 使う取り組みを始めています。 今日の給食で使う予定のふりかけ のお茶は有機農業で作られました。			
	かんきょうにやさしいおちゃふりかけ	かつおぶし		ごま さとう	602	25.0	477	2.4
	あじのさんがやき	あじ	しょうが					
	じゃがいもにとさに みそしる	かつおぶし とうふ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん	じゃがいも さとう バター				
30 月	ぶたどん	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶか	こめ むぎ さとう	<4年生 給食なし> 豚肉にたくさん含まれている ビタミンB ₁ は、ごはんなどの 炭水化物を体内でエネルギーに 変えるのに必要な栄養素です。			
	牛乳	牛乳			586	27.5	408	2.2
	みそしる	なまあげ みそ	だいこん キャベツ ほうれんそう					
	あじつけにぼし	にぼし		さとう ごま				

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。

給食センターや小中学校の給食室では
パート調理員を募集しています

イラスト出典：健学社