



令和5年 6月分 献立予定表 (22回)



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 植物油・油脂			
1 木	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			629 26.4 3.0	754 30.7 3.7
	ホキフライ ●パックソース アスパラとウインナーのソテー	ホキ ソーセージ		アスパラガス	とうもろこし カリフラワー	パン粉 小麦粉 油				
2 金	キャベツとコーンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも 油			638 22.9 2.6	772 26.4 3.1
	ごはん 牛乳 しろごまとりつくね もやしとツナのいためもの	とり肉 ぶた肉 まぐろ	牛乳		たまねぎ にら	ごはん 砂糖 パン粉 油	ごま油			
5 月	とりそぼろどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそぼろ)	とり肉 卵	牛乳		グリーンピース しょうが しいたけ	ごはん 砂糖 油			689 25.5 2.4	861 31.2 3.0
	カリフラワーとコーンのサラダ ●ドレッシング だいこんとあぶらあげのみそしる ※あじさいゼリー	とうふ 油あげ みそ わかめ		にんじん	カリフラワー とうもろこし だいこん ぶどう					
6 火 	コッペパン ●チョコクリーム 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			679 26.4 2.3	790 30.3 2.9
	たこいりメンチカツ こんさいスープ ※ヨーグルト	たこ たら ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし しめじ ごぼう れんこん	パン粉 小麦粉 油				
7 水	ごはん 牛乳 さんまに やさしいため わかめのみそしる	さんま ぶた肉 とうふ みそ	牛乳		しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 油			637 27.9 2.3	771 31.2 2.7
	ナン ※のむヨーグルト キーマカレー えだまめフリッター (2) キャベツとコーンのサラダ ●ドレッシング	ぶた肉 大豆	ヨーグルト		トマト にんじん たまねぎ にんにく えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	ナン 小麦粉 油				
9 金	ごはん 牛乳 チーズいりハンバーグ ●パックケチャップ かぼちゃサラダ ●マヨネーズ	とり肉 卵 ぶた肉 チーズ	牛乳		たまねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし	ごはん パン粉 マヨネーズ			680 24.2 2.1	831 27.4 2.3
	キャベツのとうにゅうスープ	ソーセージ 豆乳		にんじん	キャベツ たまねぎ	油				
12 月	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい (1・2・2・2) なまあげのちゅうかに フルーツあんじん	とり肉 ぶた肉 ぶた肉 生あげ 大豆	牛乳		とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ みかん パインアップル	ごはん 小麦粉 油 でんぷん 砂糖 あんじんとうふ			691 24.2 2.1	850 27.6 1.8
		ベーコン ぶた肉 とり肉	コーヒーアイス		ピーマン トマト たまねぎ しめじ にんにく にんじん ブロッコリー とうもろこし	パン スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん				
14 水	ごはん 牛乳 はるまき マーボーなす ちゅうかスープ	ぶた肉 ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳		にんじん キャベツ たまねぎ なす たけのこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし	ごはん 小麦粉 春雨 油 でんぷん ごま油			667 17.4 2.3	808 20.6 2.7
	しょくパン ●いちごジャム 牛乳 スペインふうオムレツ キャベツのサラダ ●ドレッシング クリームシチュー	卵 ベーコン	牛乳		チーズ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ	パン ジャム じゃがいも				
16 金	ごはん 牛乳 めばるのたつたあげ ひじきのいために すましじる	めばる ぶた肉 ちくわ 油あげ とうふ	牛乳		さやいんげん にんじん わかめ みつば しめじ ねぎ	ごはん でんぷん 油 砂糖 油 ふ			629 26.1 1.9	764 30.1 2.3
	ごはん 牛乳 スタミナやきにく にらとたまごのみそしる ※メロンゼリー	ぶた肉 卵 とうふ みそ	牛乳		にんじん にら たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ メロン	ごはん 油 砂糖				
20 火 	コッペパン 牛乳 つくばどりチキンカツ ●パックソース ほうれんそうときのこのソテー	とり肉 卵	牛乳		ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ	パン 小麦粉 パン粉 油			654 29.7 2.5	775 34.3 3.0
	トマトスープ	ぶた肉 大豆		トマト	たまねぎ キャベツ じゃがいも	油				
21 水 	ごはん 牛乳 れんこんいりくだんご (1・2・2・2) きんぴらごぼう いばらきっこみそしる	とり肉 卵 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳		れんこん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 油 油 ごま油			641 22.1 2.4	784 25.5 2.9

【お知らせ】 6月分給食費の口座振替は6月30日(金)です。残高の確認をお願いいたします。

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海産類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂			
22 木 	こめパン 牛乳		牛乳				パン			
	とうふハンバーグ ●おろしソース もやしときゅうりのサラダ ●ドレッシング	とひ肉 とうふ ぶた肉		にんじん	だいこん りんご		砂糖 パン粉		702 28.6 3.4	792 32.1 3.9
	カレースープ	ぶた肉		にんじん	もやし きゅうり 黄ピーマン たまねぎ なす れんこん しめじ レタス		油			
23 金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
	さばのぶなかぼしやき さやいんげんのサラダ ●ドレッシング	さば		さやいんげん にんじん	とうもろこし				663 23.3 2.4	750 30.6 3.0
	わかめととうふのみそしる	とうふ みそ	わかめ		だいこん ねぎ					
26 月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
	ぎょうざ(2) こんにやくいためナムル	ぶた肉 とり肉	こんにぶ	にら ごまつな にんじん	キャベツ しょうが		こんにやく ごま油 ごま		665 24.1 2.6	807 28.4 3.2
	ちゃんぽんふうスープ	えび さつまあげ かまぼこ		さやいんげん にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが		春雨			
27 火	コッパパン ●ミルククリーム 牛乳		牛乳				パン ミルククリーム			
	ハッシュドポテト はなやさいサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		じゃがいも でんぷん 油		730 19.5 3.1	862 23.8 3.9
	ブラウンシチュー	ぶた肉		にんじん トマト	グリーンピース マッシュルーム にんにく たまねぎ		バター			
28 水	なつやさいカレーライス ※はっこうにゅう (むぎごはん なつやさいカレー)	とり肉	はっこう乳	トマト かぼちゃ にんじん	りんご なす たまねぎ にんにく		ごはん むぎ じゃがいも 油		674 22.7 2.4	852 26.9 2.9
	オムレツ	卵					でんぷん 砂糖			
	サイダーゼリーあえ					パインアップル ナタデココ レモン				
29 木	コロッケバーガー 牛乳 (バーガーパン クリームコロッケ ●パックス)	かまぼこ	牛乳 クリーム				パン パン粉 小麦粉 油			
	キャベツときゅうりのサラダ ●マヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり		マヨネーズ		677 19.8 3.4	761 22.1 3.7
	ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく		じゃがいも 油 マカロニ			
30 金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
	とりにくのからあげ(2) もやしサラダ ●ドレッシング	とり肉		にんじん	しょうが もやし きゅうり とうもろこし		でんぷん 油 ごま		659 23.9 2.4	790 27.2 2.8
	キムチスープ	ぶた肉 なた		にら にんじん	はくさい		油			

- 学校で分けるもの ※業者配送
- ・ おかすの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- ・ 太字は茨城県産使用を予定しております。・ 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- ・ この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ・ ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- ・ 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

~お知らせ~
6月は、衛生管理の観点からたんぱく質を含む和え物(ツナやハムを使用したものなど)は提供しません。
また、サラダはドレッシングで和えず、ボトルのドレッシングを学校にお配りします。各クラスでの対応をよろしくお願いいたします。

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

 むし歯を 予防する	 肥満を予防する	 あごの発育を 助ける	 味覚の発達 をうながす	 栄養の吸収が よくなる
---	--	--	---	--

かむ習慣をつけるには?

★一口30回を
意識し、よく
味わって食べる

★食べ物を水分で
流し込まない

★かみごたえのある食べ物
を取り入れる



減塩の日(いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食とし塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

坂東地産地消週間

6月19日(月)~23日(金)は、「坂東地産地消週間」です。坂東市産の食材を積極的に取り入れた給食を提供する予定です。地元の食材をたくさん食べて下さい。

ご当地給食 茨城県 「メロンゼリー」

茨城県は24年連続生産量日本一のメロン大国です。昔は、表面に網目が張り巡らされた「ネットメロン」は高級品というイメージでしたが、品種改良や栽培の技術がよくなったため、比較的手に入りやすくなりました。今月は茨城県のメロンを使ったゼリーを提供します。