



令和5年 6月分 献立予定表 (22回)



Bブロック (七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小)

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)
			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 種実類・油脂	
1	木	ごはん 牛乳 メンチカツ ●パックソース れんこんとコーンのサラダ ●ドレッシング アルファベットマカロニスープ	とり肉 ぶた肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん きゅうり とうもろこし	ごはん パン粉	油	696 19.7 2.7
2	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 キャベツのとうもろこしスープ	とり肉 卵 ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	ごはん パン粉	マヨネーズ 油	680 24.2 2.1
5	月	コッパン ●チョコクリーム 牛乳 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	牛乳 ヨーグルト	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 チョコクリーム パン粉 小麦粉	油	679 26.4 2.3
6	火	とりそぼろどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそぼろ) 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	とり肉 卵	牛乳	にんじん	グリーンピース しょうが しいたけ カリフラワー とうもろこし だいこん ぶどう	ごはん 砂糖	油	689 25.5 2.4
7	水	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 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 油 小麦粉	油	677 21.5 3.3
8	木	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 わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん	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
9	金	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 ちゅうかふうかきたまじる	とり肉 ぶた肉 まぐろ 卵 とうふ なると	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉	ごま 油 ごま油	638 22.9 2.6
12	月	おたのしみ こんだて	ベーコン ぶた肉 とり肉	コーヒー乳いりりょう	ピーマン トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく とうもろこし	パン スパゲティ	油 小麦粉 だんご 油	625 25.5 2.6
13	火	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 フルーツあんぱん	とり肉 ぶた肉 ぶた肉 生あげ 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ みかん パインアップル	ごはん 小麦粉	ごま 油 ごま油	691 24.2 2.1
14	水	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	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ たまねぎ	パン ジャム じゃがいも	油	649 22.6 2.6
15	木	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 にんじん ピーマン チンゲンサイ	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 ごま油 ごま油	667 17.4 2.3
16	金	ごはん 牛乳 さばのぶなかほしやき さやいんげんのサラダ ●ドレッシング わかめととうふのみそしる	さば とうふ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん		663 23.3 2.4
19	月	コッパン 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 トマトスープ	とり肉 卵 ぶた肉 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ しめじ たまねぎ キャベツ ごぼう	パン 小麦粉 パン粉	油 油	654 29.7 2.5
20	火	ごはん 牛乳 スタミナやきにく ●ばんどう 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 きくらげ だいこん ねぎ メロン	ごはん 砂糖	油	655 23.5 2.7
21	水	こめパン 牛乳 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 カレースープ	とり肉 とうふ ぶた肉 ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	だいこん りんご 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	パン 砂糖 パン粉	油	702 28.6 3.4

【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)
		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 種実類・油脂	
22 木	ごはん 牛乳 れんこんいりにくだんご(1・2・2・2) きんぴらごぼう いばらきっこみそしる	と牛肉 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 ごま油 こんにゃく じゃがいも	641 22.1 2.4	
23 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	ひじき わかめ	さやいんげん にんじん みつば しめじ ねぎ	ごはん でんぶん 油 砂糖 油 ふ	629 26.1 1.9	
26 月	コッペパン ●ミルククリーム 牛乳 ハッシュドポテト はなやさいサラダ ●ドレッシング ブラウンシチュー		牛乳		ブロッコリー カリフラワー にんじん 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	パン ミルククリーム じゃがいも でんぶん 油 バター	730 19.5 3.1	
27 火	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2) こんにゃくいためナムル ちゃんぽんふうスープ	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 えび さつまあげ かまぼこ	牛乳	こんにゃく	にら ごまつな にんじん さやいんげん にんじん	ごはん キャベツ しょうが こんにゃく ごま油 ごま 春雨	665 24.1 2.6	
28 水	コロッケバーガー 牛乳 (バーガーパン クリームコロッケ ●パックソース) キャベツときゅうりのサラダ ●マヨネーズ ミネストローネ	かまぼこ	牛乳 クリーム		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	パン パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ じゃがいも 油 マカロニ	677 19.8 3.4	
29 木	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) オムレツ サイダーゼリーあえ	とり肉 卵	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 パインアップル ナタデココ レモン	ごはん むぎ じゃがいも 油 でんぶん 砂糖	674 22.7 2.4	
30 金	ごはん 牛乳 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 キャベツとコーンのスープ	ホキ ソーセージ ベーコン	牛乳		アスパラガス とうもろこし カリフラワー にんじん パセリ キャベツ たまねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 油 油 じゃがいも 油	687 23.6 2.3	

- 学校で分けるもの ※業者配送
- ・ おかずの()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、表面に網目が張りめぐらされた「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。