



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		
2	月	コッペパン 牛乳		牛乳				パン		628 22.2 3.2
		ハッシュドビーフコロッケ	牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油		
		コールスローサラダ●ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	パン粉 でんぷん			
		トマトスープ	とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ	バター		
3	火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		677 21.8 2.2
		やきぎょうざ(2)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 でんぷん			
		こんにゃくのいためナムル	ぶた肉	こんぶ	こまつな にんじん		こんにゃく	ごま ごま油		
		ちゅうかふうコーンスープ	卵		パセリ	たまねぎ とうもろこし		油		
4	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		664 23.2 2.7
		あじフライ●パックソース	あじ				パン粉 小麦粉	油		
		やさしいため	ソーセージ		にんじん	もやし キャベツ		油		
		なめこじる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	こまつな	だいこん ねぎ なめこ				
5	木	産(は)と口(く)のけんこうしょうかん								655 27.5 2.6
		かみかみとりそぼろごはん 牛乳 (ごはん とりそぼろに)	とり肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	しょうが しいたけ ごぼう たまねぎ えだまめ	ごはん 砂糖 でんぷん	油		
		はなはらのすましじる	とうふ かまぼこ		ほうれんそう	だいこん ねぎ	ふ			
		●かじゅうグミ	ゼラチン			りんご	砂糖 水あめ			
6	金	ちゃんこうどん ※はっこう乳 (ソフトめん ちゃんこじる)	とり肉 ぶた肉 油あげ	はっこう乳	にんじん こまつな	しいたけ だいこん ねぎ	ソフトめん パン粉 でんぷん	油	689 29.2 3.8	
		ショウロンポウ(1・2・2・2)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉			
		さつまいもサラダ●ノンエッグマヨネーズ				きゅうり たまねぎ とうもろこし	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		
9	月	コッペパン 牛乳		牛乳				パン		535 26.8 3.0
		チーズいりハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆	チーズ		たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油		
		いんげんとツナのソテー	まぐろ		さやいんげん	カリフラワー とうもろこし		油		
		ミネストローネ	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ セロリ	マカロニ じゃがいも	油		
10	火	チキンカレーライス 牛乳 (むぎごはん チキンカレー)	とり肉	牛乳	にんじん	りんご たまねぎ にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも	油	775 22.4 2.3	
		キャベツとこんにゃくのサラダ●ドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	こんにゃく			
		※ヨーグルト		ヨーグルト						
11	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		689 22.3 2.7
		からあげ(2)	とり肉 卵	だっしふん乳		しょうが	でんぷん	油		
		もやしサラダ●ドレッシング				もやし きゅうり とうもろこし				
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが		ごま		
12	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		689 23.8 2.7
		さばのみりんぼしやしき	さば				砂糖			
		きりほしだいこんのもの	油あげ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ	砂糖	油		
		たまねぎとじゃがいものみそじる	みそ		こまつな	たまねぎ ねぎ しめじ	じゃがいも			
13	金	ごもくうどん ※はっこう乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉 油あげ なると	はっこう乳	こまつな にんじん	ねぎ しいたけ	ソフトめん	油	568 22.4 3.4	
		ちくわのいそべあげ(小30g・中職50g)	ちくわ	あおさ			天ぷら粉	油		
		ブロッコリーサラダ●ドレッシング			ブロッコリー	とうもろこし キャベツ カリフラワー				
16	月	こめパン 牛乳		牛乳				こめパン		801 31.1 1.7
		ローズポークメンチカツ	ぶた肉 大豆			たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉 砂糖	油		
		れんこんサラダ●ドレッシング			にんじん	れんこん きゅうり		ごま		
		さつまいものポタージュ	とり肉	牛乳 クリーム		たまねぎ	さつまいも じゃがいも	油		
17	火	ばんどう地産地消週間(ちさんちしょうしょうかん)6月16日~20日								657 26.4 2.4
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		
		あつやきたまご	卵					砂糖 でんぷん		
		ぶたにくのみそいため	ぶた肉 油あげ みそ		にんじん	たまねぎ もやし しょうが	でんぷん 砂糖	油		
		ばんどうしさんねぎいりつくねじる	とり肉 ぶた肉 とうふ		こまつな	はくさい しょうが たまねぎ ねぎ	でんぷん パン粉	ごま油		
18	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		647 23.4 2.3
		つくばどりのチキンカツ●パックソース	とり肉 大豆				パン粉 小麦粉	油		
		もやしナムル●ドレッシング			こまつな	もやし きゅうり		ごま ごま油		
		いばらきのめぐみたっぴりとんじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		チンゲンサイ にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	こんにゃく	油		

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	
19	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		602 22.7 2.2
		れんこんいりしゅうまい(2)	ぶた肉 とり肉 大豆			れんこん たまねぎ	でんぶん 小麦粉		
		なすとピーマンのちゅうかいため	ぶた肉		ピーマン にんじん	たまねぎ なす しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
		ほうれんそうのみそしる	とうふ 油あげ みそ		ほうれんそう	もやし ねぎ			
20	金	にくうどん 牛乳		牛乳			ソフトめん		634 23.0 3.4
		(ソフトめん にくうどんじる)	ぶた肉 油あげ		こまつな にんじん	ごぼう しめじ ねぎ しいたけ			
		とうふナゲット(2)	とうふ 魚肉すり身 とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	砂糖 小麦粉 でんぶん	油	
		ジャーマンポテト	ベーコン			えだまめ	じゃがいも	バター	
23	月	コッパパン●いちごジャム 牛乳		牛乳			パン いちごジャム		576 24.4 2.7
		オムレツ	卵				砂糖	油	
		はなやさいサラダ●ドレッシング			ブロッコリー	カリフラワー きゅうり			
		クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも	バター	
24	火	美味(おい)しおこんだて							624 26.5 2.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		めばるのたつたあげ	めばる				でんぶん	油	
		ごもくきんぴら	ぶた肉 油あげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油	
25	水	すましじる	とり肉 とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ しめじ だいこん しいたけ			645 22.6 3.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		にくだんごてりやきソース(2)	とり肉		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん	油	
		だいずのいそに	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん		砂糖 こんにゃく	油	
26	木	チンゲンサイのちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ		チンゲンサイ	だいこん もやし		ごま油	670 19.8 2.2
		ポークカレーライス 牛乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	ごはん じゃがいも	油	
		キャベツとコーンのサラダ●ドレッシング				キャベツ きゅうり とうもろこし カリフラワー			
		●かたぬきチーズ		チーズ					
27	金	とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる)	とり肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しめじ	ソフトめん		608 22.7 2.6
		さつまいもてんぷら(小30g・中職40g)					さつまいも 天ぷら粉	油	
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		パインアップル ナタデココ			
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		671 20.3 2.2
		チキンカツ●パックソース	とり肉 大豆				パン粉 でんぶん	ごま油	
		カリフラワーとコーンのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー きゅうり			
		アルファベットマカロニスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも マカロニ パン粉 でんぶん	油	

- 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。



歯と口の衛生週間

6月4日からの1週間は「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。この日の給食は、「ささがきごぼう」を入れた「そぼろごはん」やかみごたえのある「グミ」をつけました。よくかんでおいしく食べてください。



ぼんどう地産地消週間



6月16日(月)～20日(金)は「ぼんどう地産地消週間」です。この期間に使われる「きゅうり・にんじん・たまねぎ・なす・さつまいも」は坂東市産で農薬・化学肥料不使用で育てられたものです。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。坂東市のおいしい食材を見つけてみましょう。



食育月間 牛乳月間



6月は、食育月間です。食育の一環として地産地消、農薬・化学肥料不使用の野菜を取り入れる取り組みをしています。身近でとれた野菜を味わってもらえたらと思います。また、牛乳月間でもあります。給食に毎日牛乳が出るのは、歯や骨の成長に必要なカルシウムをとるためです。牛乳を飲んで丈夫な歯や骨をつくりましょう。



減塩の日(いばらき美味しおDay)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、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」の給食として、食塩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。



農薬不使用・坂東市産の「さつまいも」

6月17日(火)の「さつまいものポタージュ」に使われている「さつまいも」は農薬や化学肥料を使わずに育てられた坂東市産のさつまいもです。飯島地区にある「いっくん芋」さんと、干し芋を作るときにできる「蒸したさつまいも」を使用しています。本来食品ロスになってしまうものを、「いっくん芋」さんにご協力をいただき、給食で使えるようになりました。こうした取り組みは環境にやさしいSDGsに繋がっていますね。

坂東市の食材をたくさん使用した給食が登場します。学校給食を通して、改めて坂東市の良さを発見してみましょう！

