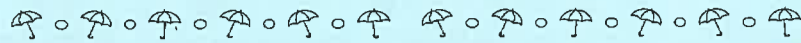




令和 8 年 6 月分 献立予定表 (22回)



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

Table with columns for Day, Meal Name, and Nutritional Groups (1-6). Includes a 'Body Energy' section and a 'Local Product Consumption Week' section. Total energy values are provided for each day.

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(%) 塩分(%)
			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	
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610 25.0 1.9
		ぼんどうし れんこんしゅうまい(2)	ぶた肉 とり肉 大豆			れんこん たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖 でんぷん		
		マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にら	ねぎ しいたけ	砂糖	油 ごま油	
		チンゲンサイのちゅうかスープ	と牛肉		にんじん チンゲンサイ	しめじ ねぎ		油	
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		708 24.8 2.2
		ぼんどうし ローズポークキャベツメンチカツ	ぶた肉 大豆			キャベツ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	
		にくやさしいため	ぶた肉 みそ		赤ピーマン	たまねぎ キャベツ		油	
		つくねとはくさいのスープ	と牛肉		にんじん こまつな	はくさい しいたけ ねぎ	パン粉 でんぷん	ごま油	
19	金	とんこつしょうゆラーメン 牛乳 (ちゅうかめん とんこつしょうゆスープ)	ぶた肉	牛乳		たまねぎ もやし しょうが	ちゅうかめん	油	607 21.3 2.9
		とうふのいそべあげ(2.2.2.3)	なると とうふ 豆乳 ぎょう肉すりみ 卵	あおのり		キャベツ きくらげ ねぎ とうもろこし にんにく		ごま油	
		カクテルゼリーあえ	豆乳			たまねぎ	小麦粉 砂糖	油	
						ぶどう もも りんご パインアップル	砂糖		
22	月	くろパン ●チョコレートクリーム 牛乳		牛乳			パン 黒糖	チョコレート	646 24.9 2.9
		チーズいもち		チーズ			じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	
		マカロニサラダ			にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	
		リゾットスープ	とり肉		にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	じゃがいも げんまい	油	
23	火	チキンライス 牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖	油	782 27.3 3.4
		オムレツ	卵				砂糖	油	
		ブラウンシチュー	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも でんぷん パン粉	油	
		ホッ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	砂糖	油	
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		659 21.1 3.1
		しおかカルピメンチ	とり肉 牛肉			たまねぎ ねぎ にんにく	小麦粉 パン粉	油	
		はるさめサラダ			にんじん	きくらげ たけのこ	はるさめ 砂糖	ごま	
		キムチワンタンスープ	ぶた肉 なると		にんじん にら パプリカ	たまねぎ もやし しいたけ はくさい	小麦粉 砂糖	油	
25	木	とりそぼろごはん 牛乳 (むぎごはん とりそぼろ)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	ごはん 大麦	油	674 29.3 2.0
		にらたまのみそしる	大豆 みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
		●ミルクウエハース	卵 とうふ みそ		にら にんじん	たまねぎ			
							小麦粉 砂糖		
26	金	とりごもくうどん 牛乳 (ソフトめん とりごもくじる)	と牛肉 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ しめじ	ソフトめん	油	663 25.5 2.6
		さつまいもてんぷら					さつまいも 小麦粉 でんぷん	油	
		しおやさしいため	ぶた肉		ピーマン	もやし たけのこ にんにく		油	
29	月	トマトチーズバーガー 牛乳 (バーガーパン トマトソースハンバーグ ●スライスチーズ)	とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳	トマト	たまねぎ	パン	油	731 29.1 2.4
		コールスローサラダ				マッシュルーム にんにく	パン粉 砂糖		
		アルファベットマカロニスープ	とり肉		にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ レモン	砂糖	油	
		※ボンデチョコドーナツ	卵		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく	マカロニ	油	
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		621 21.2 2.2
		にしんのかばやき	にしん			しょうが	砂糖 でんぷん	油	
		しおこんぶいため	ぶた肉	こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが		油	
		たまねぎとじゃがいものみそしる	油あげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		

●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p>
---------------------------------	--------------------------------	--

●食の未来のためにできること

<p>食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p>
---------------------------------------	------------------------------------	---

- 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いません。
- 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。



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、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。