


令和4年6月予定献立表

＜今日の給食 目標＞ バランスの良い食事をしよう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

【第2回目】 給食費口座振替日： 6月30日（木）

日にち	スプーン	 きょう ひとくち 今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)					たべもののはたらき			栄養価(えいようか)			
			しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	汁(しる)・煮物(にもの)	おかず 主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	その他 (デザート等)	おもとに体をつくる もとになる食べもの (赤)	おもとにエネルギーのもとになる食べもの (黄色)	おもとに体の調子をととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ 脂質 (g)
1	水	今月の給食目標は「バランスの良い食事をしよう」です。好きな物を好きなだけ食べていると、栄養のバランスが悪くなります。苦手なものも好き嫌いしないで、少しずつ食べるようにしてみましょう。	ご飯		じゃがいものみそ汁	とり肉のから揚げ	キャベツの塩こんぶ和え		ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく しおこんぶ	ごはん じゃがいも さけ じゃがいもでんぶん こめこ あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	634	27.6	23.8
2	木	はりはり漬けは、干した大根をしょう油や酢などで味を付けてつくる漬物です。歯ごたえがよく、かむとはりはりと音がするのでこの名前がつけました。	ご飯		沢煮わん	さばの塩こうじ焼き	はりはり漬け		ぎゅうにゅう ぶたにく ゆば さば いかまほこ	ごはん さけ さとう	こんにやく ごぼう にんじん はねぎ ほしいたけ きりぼしだいこん きゅうり	589	26.3	21.9
3	金	ハニーマスタード焼きは、とり肉に、はちみつとつぶマスタードで味をつけ焼きます。つぶマスタードは、つぶつぶの食感が味わえ、辛みが少なく風味が楽しめる食材です。	ご飯		肉じゃが	とり肉のハニーマスタード焼き	大根サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう さけ しるワイン はちみつ	たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース にんにく だいこん キャベツ アスパラガス	595	26.9	17.9
6	月	○	4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。給食では今日から10日までよくかんで食べてもらいたい食材を取り入れた献立にしています。今日は、バリバリとした食感のたくあんを使った和え物です。	ご飯		豚肉と豆腐のスープ	カレイのから揚げ 甘酢あん		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かれい	ごはん ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん たら きくらげ しょうが たくあん キャベツ きゅうり	508	24.9	13.7
7	火	今日のカミカミ食材は、豚汁の具のごぼうです。ごぼうには、食物せんいが多く含まれていて、かみ応えがあります。よくかむことで、食べ物の味がよくわかり、おいしく食べられます。よくかんでごぼうの味を感じてください。	ご飯		豚汁	米粉のチキンカツ	キャベツのマリネ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん じゃがいも あぶら こめこ こめこのパンこ さとう オリーブあぶら	たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん はねぎ キャベツ きゅうり あかパブリカ きいろパブリカ レモンかじゅう	578	26.9	15.2
8	水	○	今日のカミカミ食材は、切干大根です。切干大根は名前の通り、大根を切って干して作ります。干すことで甘味と風味が加わります。今日のナムルにぴったりの食材です。	ご飯		クイッティオのスープ	ガパオライスの具		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ	ごはん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが あかパブリカ にんにく パジル もやし きりぼしだいこん ほうれんそう	557	23.8	18.5
9	木	○	今日のカミカミ食材は、かむふりかけです。よくかむことは肥満をふせいだり、脳の働きをよくしてくれたり健康に良いことがたくさんあります。しっかりかんで食べましょう。	ご飯		もずくスープ	カミカミかき揚げ		ぎゅうにゅう いかまほこ ちりめんじゃこ だいちみずみず とうふ	ごはん さつまいも こめこ あぶら さとう みりん	もずく たまねぎ しめじ にんじん ごぼう ほしいたけ グリンピース かむふりかけ	566	17.5	17.4
10	金	今日のカミカミ食材は、れんこんきんぴらに入っている、くきわかめとれんこんです。わかめのくきの太い部分のコリコリした食感と、れんこんのシャキシャキとした食感が楽しめます。	ご飯		豆腐のすまし汁	さわらの西京焼き	れんこんきんぴら		ぎゅうにゅう とうふ さわら みそ ぎゅうにく わかめ	ごはん さとう みりん あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ れんこん こんにやく	565	28.0	17.4
13	月	○	さくらんぼは、初夏においしい果物です。北海道、青森県、山形県、山梨県などでつくられます。今日のフルーツあんには、山形県でとれたさくらんぼを使ったさくらんぼゼリーが入っています。	ご飯		コーンとたまごのスープ	ミートボールのケチャップあんかけ	フルーツあんじん	ぎゅうにゅう たまご とり くにく ミートボール	ごはん じゃがいもでんぶん ごまあぶら あぶら さとう さけ とうにゅう あんにんゼリー さくらんぼカットゼリー 1k/袋	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ とうもろこし ビーマン しょうが にんにく もも みかん	600	21.5	16.3
14	火	あじは世界中で食べられている魚です。一年中とれますが、春から初夏にたくさんとることができます。味がいいという理由から、あじという名前がついたといわれています。	ご飯		厚揚げとにらのみそ汁	あじのレモンペッパー焼き	ピーマンのソテー		ぎゅうにゅう あつあげ みそ あじ ウインナー	ごはん さけ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ たら ビーマン エリンギ	565	26.2	19.6
15	水	もやしは、野菜ですが畑ではなくきれいな水のある工場で作られます。もやしは、どうして白や先が黄色になるのでしょうか。 ①土で育てないから ②光を当てないから ③水でよく洗うから ④半分の長さで収穫するから ⑤収穫後、すぐに冷凍するから	ご飯		マーボー豆腐	米粉の揚げぎょうざ2個	中華サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ やきぶた	ごはん みりん あぶら じゃがいもでんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	631	23.2	22.6

令和4年6月予定献立表

＜今日の給食 目標＞ バランスの良い食事をしよう

＜発行＞ 上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633 FAX:(0791)-52-0399

【第2回目】 給食費口座振替日： 6月30日（木）

日にち	スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)					たべもののはたらき			栄養価(えいようか)				
			主食	牛乳	おかず			その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとなる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに体の調子を ととのえる食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
					汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)								
16	木	○	ジャーマンポテトは、じゃがいもとベーコン、たまねぎなどを炒め合わせてつくります。ドイツでは、じゃがいもやベーコンがよく食べられているのでこの名前がついたといわれます。	ごはん		チンゲンサイのスープ	豚肉の にんにくみそ焼き	ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ ベーコン	ごはん しろワイン さけ さとう オリーブあぶら じゃがいも	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく パセリ	579	28.2	17.6
17	金	○	【食育の日】 毎月19日は食育の日 今日はメキシコ料理です。メキシコではスペイン語が使われています。「ソパ・デ・バカ」は牛肉の入ったスープという意味です。トルティーヤは、すりつぶしたとうもろこしから作るうす焼きパンです。	トルティーヤ		ソパ・デ・バカ	タコス <small>の具</small>	キャベツとコーンの サラダ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	フラワートルティーヤ じゃがいも あかワイン あぶら	たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	589	25.8	26.7
20	月	○	ひよこ豆は、くちばしのように出ている部分があり、ひよこに形が似ていることからこのような名前がつけました。くりのようなホクホクとした食感があります。	ごはん		コンソメスープ	野菜グラタン	ひよこ豆サラダ		ぎゅうにゅう とりにく やさい グラタン まぐろ ひよこめ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ トマト セロリ スズキニ きゅうり にんじん	658	18.1	25.2
21	火		気温が高く雨もよく降る6月は、ばい菌が増えやすい時期で、「食中毒」のきけんが多くなります。給食を食べるときも、きちんと手を洗って、時間を守って食べましょう。	ごはん		豆腐のみそ汁	マスの ごまみそマヨ焼き	こまつなと ベーコンのソテー		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ます ベーコン	ごはん さけ マヨネーズ ごま みりん あぶら	たまねぎ トマト セロリ いたけ はねぎ キャベツ もやし こまつな	562	26.8	19.6
22	水	○	春から初夏にとれるじゃがいもを新じゃがとよびます。小さいものや皮が緑色になっているもの、芽が出ているものには「ソラニン」という体にとって毒になるものが含まれています。料理をするときには、気を付けましょう。	ごはん		新じゃがのスープ	あんかけハンバーグ	かぼちゃサラダ		ぎゅうにゅう ウィナー ハンバーグ ハム	ごはん じゃがいも みりん じゃがいもでんぶ マヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ えのきたけ かぼちゃ きゅうり	654	23.3	24.4
23	木		たまねぎは収穫後1か月ぐらい乾燥させてから出荷します。春に収穫されたものは新たまねぎとよばれ、辛みが少なく、やわらかくて甘味があります。	ごはん		たまねぎのみそ汁	そばろ納豆	ツナサラダ		ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく ひきわりなっとう こうや とうふ まぐろ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが キャベツ きゅうり	581	24.2	20.0
24	金	○	ミニトマトは、普通のトマトに比べ、ビタミンなどの栄養素が多く含まれています。また、甘味が強くフルーツに近い味です。今日は上郡町産のミニトマトを用意しました。	麦ごはん		キーマカレー	米粉のトンカツ	ミニトマト2個		ジョア とりにく だいず みずに とうにゅう クリーム ぶたにく	ごはん おしむぎ じゃがいも カレールウ あかワイン さとう オリーブ あぶら こめこ こめこのパンこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく スズキニ	573	25.5	10.8
27	月		かつおには旬が2回あります。4月～5月を「初がっお」、8月～9月を「戻りがっお」と言います。かつおは、たんぱく質を多く含む栄養価の高い魚です。今日は、フライにしています。	ゆかりごはん		豆腐とわかめのみそ汁	かつおの米粉フライ	ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ かつお だいず みずに ちくわ あぶらあげ ひじき	ごはん さけ こめこ こめこのパンこ あぶら さとう	うめしそふりかけ だいこん にんじん えのきたけ はねぎ ほししいたけ	591	29.4	16.6
28	火	○	バジルはしその仲間で、イタリア料理によく使われるハーブです。甘味のあるさわやかなバジルの香りには、リラックス効果があるとされます。暑い夏におすすめです。	ごはん		コーンポタージュ	とり肉のバジル焼き	ツナポテトサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とうにゅう クリーム とりにく まぐろ	ごはん こめこ さけ オリーブあぶら じゃがいも マヨネーズ	とうもろこし たまねぎ パセリ にんにく バジル にんじん きゅうり	655	26.2	24.5
29	水		とうもろこしは、6月～9月が旬です。とうもろこしはそのままゆでて食べるとおいしいですが、かんづめなどに加工して1年中おいしく食べることができます。今日は、メンチカツの中に入っています。	ごはん		筑前煮	コーンと大豆のメンチカツ	ほうれん草のおひたし		ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ かつおぶし	ごはん さとう みりん あぶら	だいこん こんにやく たけのこ ごぼう にんじん いんげん しょうが もやし ほうれんそう	655	25.9	25.7
30	木		おかひじきは海そうのひじきに似ていますが、おかに生えるひじきという意味で名付けられた、畑で作られている野菜です。山形県の伝統の野菜でシャキシャキとした歯ごたえがおいしいです。	ごはん		厚揚げのみそ汁	さほのしょうが煮	おかひじきのサラダ		ぎゅうにゅう あつあげ わかめ みそ さほのしょうがに まぐろ	ごはん マヨネーズ	たまねぎ にんじん はねぎ もやし キャベツ おかひじき	616	25.0	23.3

＜月平均栄養価＞ エネルギー 596kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.9g

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。

献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急ぎよ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしく願いいたします。