

令和5年6月 献立表

【今月の目標】 よくかんで食べよう



南知多町学校給食センター

1 木	ごはん 牛乳 今月は南知多町産 の玉めぎを使いま よい	赤 体をつ 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	つくる 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 ぎゅうにゅう	緑 体 <i>0</i> 3群 _{緑黄色野菜}	D調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネ 5群 *・パン・めん・いも・砂糖	ネルギーになる 6群 _{油脂・種実}	エネル ギー (kcal)
1 木	ごはん 牛乳 今月は南知多町産 の玉めぎを使いま よい		牛乳・乳製品・小魚・海藻			米・パン・めん・いも・砂糖		小
	今月は南知多町産 の玉ねぎを使います!	魚・肉・卵・大豆・大豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ		油脂·種実	小曲
	今月は南知多町産 の玉ねぎを使います!		ぎゅうにゅう					т_
	にくだんごのすぶたふうの五ねぎを使います!					ごはん		
		にくだんご		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん		567
2 金		とりにく	ふのり とさかのり	21-42	キャベツ キュるり	さとう	ごまあぶら	720
2 金	かいそうサラダ	29151	こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	667	_ x0000	. 720
2 金	ビーフンスープ	とりにく		ねぎ にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん ビーフン		
2 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
2 金	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さ とう		656
	こうやどうふのたまごとじに	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		778
		たまこ がまばこ			しょうが たくあん もやし			1
- 1	やさいのこうのものあえ				キャベツ きゅうり			
	むぎごはん 牛乳 かみごたえがあり		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
5 月		たこ				さとう でんぷん こめこ	あぶら	618
٦		なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		758
	きゅうりのうめのかあえ				キャベツ きゅうり うめ			
	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とうふ とりにく			たまねぎ	さとう		649
6 火	(とりにく かまぼこ		1-1101 100				
	カレーなんばん	あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぷん		761
	たまごいりごぼうのかみかみサラダ	たまご			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
- L	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		622
7 水	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン	さとう	ごま ごまあぶら	750
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぷん		
	A	きなこ			. ,		あぶら	
	きなこあげパン	5.tc				こがたロールパンさとう	めかり	
	牛乳		ぎゅうにゅう					595
8 木	にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		にんじん パセリトマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら	736
	ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら	
	★とうふスナック	とうふ				こむぎこ さとう		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	とりにくのてりやき 南知多町産のわか	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		596 736
9 金	めを使います! 🏄	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
		2)\$ 44		(CNUN 442	/C#448 448			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
12 月	★さばのぎんがみやき 	さば みそ				さとう		604
/,	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			745
	かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん		
	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	637
13 火		とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	769
				1-1 10 1 1-30	もやし たけのこ しいたけ			108
	はっぽうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ	でんぷん		<u> </u>
	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		
14	ウインナーのケチャップソースに	ウインナー		トペト	エリンギ たまねぎ	さとう		603
14 水	やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	753
	フルーツのヨーゲルトあえ		ヨーグルト		パインアップル みかん	さとう		
+	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		ナタデココ	ごはん		
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ	ピザバーザノ			_14/0	マヨネーズ	620
15 木				にんじん	たまわギ フルアムノ ふがナル	トラガルオーキレン	137 /	628
1	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		I-NUN	たまねぎ こんにゃく えだまめ	C-44-4 10 GC7		785
	オレンジ		30, 21 2		オレンジ	د وردپ جد ر د		-
	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
		Land and the second sec						
16 2	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)				たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		661
16 金		ぶたにく とりにく ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	こむぎこ さとう でんぷん	ごまあぶら	830

現場	日		献立名	主な材料とそのはたらき						エネル
************************************		曜		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		エネル ギー (kcal)
************************************							11	1		小
# 10 # 1	_			焦·肉·卵·大豆·大豆装品	午乳・乳製品・小黒・海漁	称夷巴對果	その他の野菜・果物・さのこ	未・ハン・めん・いも・妙糖	油脂・種実	ф
10 # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	'	愛知			20 C 21 - C 2			w, y,		
10				かていかいり	きゅうにゅう	カギ	カギ		デオなどた などた	620
# 200 (1995) (19	月								
			ささみともやしのあえもの			こまつな				792
20 大			みなみちたのつみれだんごじる	つみれだんご とうふ		にんじん				
20 女 マー・シー・スカロナ かけ かたにく だいで にんじん パグリー・ト・ こちが たまかざ エリッグ 855 でんぷん 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10			★がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう		
20 文			ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
279	20	ılı	ミートソースかけ	ぶたにく だいず		にんじん パセリトマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぷん		636
20 本 ではか 年刊	20		マリネサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング	757
### 19 *** ***			れいとうみかん				みかん			
### ### #############################			ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
2			★でりやきハンバーグ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ			619
	21	水	エンゲンサイのかかかまっ あっさいとしてお			チンゲンサイ				-
202 ★			です。							/40
22 本 *** *** *** *** ** ** ** ** ** ** ** **				とりにく かまはこ		ICNUN 143	えのきたけ ねぎ			
			ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
### 100	22	木	★アジフライのレモンソースかけ	アジ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	616
28			こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		751
28 世 とじハ(に大宗主を取る)			たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまふ		
23 金 だけバイナルル					ぎゅうにゅう			ごはん		
プンタンスープ 本にく にんじん おぎ たけのこ はくさい たまれぎ ワンタンのかわ 1			ビビンバ(にくたまごそぼろ) ルを混ぜて食	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		593
大ビーチゼリー 1.0	23	金	ビビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	් ව	ごまあぶら	754
************************************			ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ		ワンタンのかわ		
28			★ピーチゼリー					さとう		
26 月			ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
743 1 1 1 1 1 1 1 1 1			★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう		593
	26	月	7人パキのしために 南知多町産のひじきを	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ		ごまあぶら	743
### 10つかからけんまいではん 年乳 ぎゅうにゅう にんじん にんにく しょうが たまねぎ じゃがいも 624 764 764 764 764 764 764 764 764 764 76			(R) (B)						C &83,80-13	
27 火 カレーライス ぶたにく チーズ にんじん にんにく しょうが たまねぎ じゃがいも 273ネーズ 764 フリサラダ タナ キャベツ きゅうり コーン マヨネーズ 764 たいこん うり さとう 764 かかいいりサラダ カロバン からにゅう こはん 4 果 さいっかいいりサラダ カロバン からにく かっかかめんいりサラダ からにようかかけ(小2こ・中3こ) ぶたにく キャベツ きゅうり ちゅうかめん さとう ごまあぶら 760 にんじん チャベツ きゅうり ちゅうかめん さとう ごまあぶら 760 にんじん チャベツ きゅうり ちゅうかめん さとう ごまあぶら 760 にんじん チャグンサイとぶたにくのスープ ぶたにく からか にんじん チャグンサイと ロンボ たけのこ たまねぎ てんぶん コリンギ カンドイッチロールパン 中乳 ぎゅうにゅう キャベツ きゅうり コーン ドレッシング 807 にほうのクリームスープ シロにく とうにゅう なきりーム きゅうじゅう エキベツ きゅうり コーン ドレッシング 807 コーソンチー とりにく おき かっじゅう ひきごはん パセリ ごぼう たまねぎ エリンギ こむぎこ ハター ひきごはん 中乳 ユーリンチー とりにく ねぎ にんじん パセリ ごぼう たまねぎ エリンギ こむぎこ ハター おきごはん 中乳 ユーリンチー とりにく ねぎ にんじん パセリ だはれる でんぶん さとう ごまあぶら あぶら 632 エーリンチー とりにく ねぎ にんじん パセリ たまねぎ マんぶん ととう ごまあぶら あぶら かかビーマン キャベツ ビーフン さとう ごまあぶら あぶら かかビーマン キャベツ ビーフン さとう ごまあぶら 813 本が たまご といっかい たまれぎ マんぶん ドルイ・バセリ たまねぎ でんぶん			nr .	あぶらあげ みそ		10000 440	2008/20 /20 C/V 448			
### **********************************				×**) - 2		1-7 18 7	1-11-21 . 3.2° ± 4-1-2°			004
************************************	27	火			ナース	CACA		じやかいも		-
28 ★ まうざのからしじょうゆかけ(小2こ・中3こ) ぶたにく キャベツ たまねぎ こむぎこ さとう 760 たかかめんいりサラダ とりにく たまご にんじん キャベツ きゅうり ちゅうかめん さとう ごまあぶら 760 でんぶん サンドイッチロールバン 中界 ぎゅうにゅう アンドイッチロールバン 中界 がたにく とうふ でんぶん さとう できゅうにゅう かかピーマン からではん 年乳 きゅうにゅう かかピーマン かかピーマン かかピーマン かかピーマン かかピーマン かかピーマン たまご ベーコン たまご ベーコン たまご ベーコン たまとう でんぶん さとう ごまあぶら あぶら たまごとトマトのスープ たまご ベーコン たまご ベーコン たまとが でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう できゅうにゅう かかピーマン かかピーマン かかピーマン かかピーマン かかピーマン かかピーマン かかピーマン かかピーマン たまご でんぶん さとう ごまあぶら かぶら たまごとトマトのスープ たまご ベーコン たまご がってり たまねぎ でんぶん さとう できから かいどーマン かかピーマン たまご でんぶん さとう ごまあぶら かんぱーマン たまご でんぶん さとう ごまあぶら かんぱーマン たまご でんぶん さとう ごまかぶら かんぱーマン たまご でんぶん とう ごまかぶら かんぱーマン たまご でんぶん ドマークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。 1/650 中830 中830 中830 中830 中830 中830 中830 中83			ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	764
** **********************************			★ふくじんづけ				だいこん うり	さとう		
### たゅうかめんいりサラダ とりにく たまご にんじん キャベツ きゅうり たゅうかめん さとう ごまあぶら 760 またにく とうふ にんじん チンゲンサイとがたけのこ たまねぎ でんぶん サンドイッチロールパン 年乳 きゅうにゅう サンドイッチロールパン サンドイッチロールパン サンドイッチロールパン かってんぶん さとう でんぶん さとう だまりリーム ちゅうりり コーン ドレッシング 807 でんぶん 4 年乳 きゅうにゅう だゅうにゅう だまれぎ エリンギ こむぎこ バター ひぎごはん 牛乳 きゅうにゅう ねぎ にんじん パセリ ごぼう たまねぎ エリンギ こむぎこ バター ひぎごはん キ乳 きゅうにゅう ねぎ にんじく しょうが ねぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら たまごとトマトのスープ とりにく ねぎ にんじく しょうが ねぎ でんぶん さとう ごまあぶら あぶら たまごとトマトのスープ たまご ベーコン にんじん トマト パセリ たまねぎ でんぶん さとう ごまあぶら かん たまご ドーフン はり たまねぎ でんぶん とう ごまあぶら かん たまごとトマトのスープ たまご ベーコン にんじん トマト パセリ たまねぎ でんぶん アイス・グラー たまご ベーコン にんじん トマト パセリ たまねぎ でんぶん アイス・グラー たまご ベーコン にんじん トマト パセリ たまねぎ でんぶん アイス・グラー たまの変 でんぶん アイス・グラー ないが でんぶん アイス・グラー たまご ベーコン にんじん トマト パセリ たまねぎ でんぶん アイス・グラー たまねぎ でんぶん アイス・グラー たまの変 でんぶん アイス・グラー でんがり アイス・グラー でんぶん アイス・グラー でんぶん アイス・グラー でんぶん アイス・グラー でんぶん アイス・グラー でんが アイス・グラー でんがり アイス・グラー でんが アイス・グラー でんがん アイス・グー でんがん アイス・グラー でんがん アイス・グラー でんがん アイス・グー でんがん アイス・グー でんがん アイス・グラー でんがん アイス・グラー でんがん アイス・グラー でんがん アイス・グラー でん	28		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
### 100		7k	★ぎょうざのからしじょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう		606
# ** ** ** ** ** ** ** ** ** **		,,,	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん		ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	760
** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **			チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぷん		
ネー・シーフードサラダ えび いか キャベツ きゅうり コーン ドレッシング 807 正ぼうのクリームスープ とりにく とうにゅう だゅうにゅう チーズ にんじん パセリ ごぼう たまねぎ エリンギ こむぎこ バター 本	29		サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		
*** *** ** ** ** ** ** ** **		*	★フランクフルトのケチャップソースかけ	ぶたにく				でんぷん さとう		596
20に、どうにゆう ぎゅうにゅう チーズ にんじん パセケ により たまねき エクシャ にむき		←	シーフードサラダ	えび いか			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	807
30 金			ごぼうのクリームスープ	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター	
30 金 ビーフンいりやさいいため ツナ あかビーマン あおビーマン キャベツ ビーフン さどう ごまあぶら 813 たまごとトマトのスープ たまご ベーコン にんじん トマト パセリ たまねぎ でんぶん ※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。 「中830年に記す」	30		むぎごはん 牛乳					むぎごはん		
ビーフンいりやさいいため たまごとトマトのスープ たまご ベーコン たまご ベーコン にんじん トマト バセリ たまねぎ でんぶん ※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※太マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。 「本れギー摂取基準(kcall 中830年)		<u>م</u>	ユーリンチー	とりにく		ねぎ	にんにく しょうが ねぎ	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	632
たまごとトマトのスープ たまご ベーコン にんじん トマト バセリ たまねぎ でんぶん ※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。 「エネルギー摂取基準(kcal 中830年)」			ビーフンいりやさいいため	ツナ			キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	813
■C口の健康活面 4日~10日 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。 中830			たまごとトマトのスープ	たまご ベーコン			たまねぎ	でんぷん		
※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。	**物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。							エネルギー摂取其準(k^ol	小650	
				※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。					postedis-y- (accil)	中830

歯は、主にカルシウムによって作られ ています。この期間の給食では、カルシ ウムを多く含む食材を使った料理や、噛 みごたえのある料理が登場します。

カルシウムの働きを知ろう

カルシウムは、骨や歯のもとになるだ けでなく、筋肉の収縮(例えば心臓を動 かすこと) や、ホルモンを分泌して体の 調子を整える等、私たちが生きていくう えで大切な働きをしています。

カルシウムを多く含む食品は?

牛乳·乳製品 小魚 青菜 豆・豆製品 チンゲンサ ししゃち 木綿豆腐



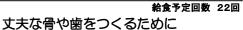












栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、適度な運動 をして、十分な睡眠をと

ることが大切です。 成長期こそ、骨や歯に しっかりカルシウムを蓄

えて、骨骨(コツコツ)

貯金をしていきましょう。





食事 + 運動 + 睡眠