

令和4年6月分

# 学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合  
教育委員会事務局  
藤井寺市柏原市学校給食会

### 給食目標 身のまわりを清潔にしよう

石けんでしっかり手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。

机や配膳台をきれいにしましょう。

○のところは洗い残しが多い部分です！

清潔なマスク、エプロン、ぼうしを正しく身につけましょう。

### 6/4～6/10 歯と口の健康週間

6月4日～10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。健康なからだは歯と口の健康から始まります。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、大切な歯を守るために、日頃から歯と口の健康に気をつけましょう。

### よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べものの味がよくわかる  
歯並びがよくなる  
虫歯を予防する  
食べ過ぎを防ぐ

### 給食センターでの取り組み

この一週間は、歯と口の健康を考えた献立にしています。噛みごたえのあるメニュー（れんこんのはさみ揚げやいかのから揚げ、とうもろこしなど）や骨を作る働きがあるカルシウムが多く含まれるメニュー（ヨーグルト、焼きししやもなど）をとりいれています。楽しみにしていただきね☆

### 北海道郷土料理 10日(金)

・チキンのスープカレー  
・フライドポテト  
・とうもろこし

### 牛乳を飲もう！

6月は「牛乳月間」  
6月1日は「牛乳の日」です！

カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳を飲み残していませんか？

日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (たんぱく) (g)	しつ (しつ) (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	つ (つ) (mg)	ビタミン (μgRAE)	ビタミン (mg)	ビタミン (mg)	ビタミン (mg)	食物せんい (g)
6/4	ごはん、牛乳、ふたすき、だしまきたまご、きゅうりのわふうサラダ、げんまいふりかけ	565	26.5	17.1	2.1	368	88	2.8	239	0.6	0.5	27	4.0
6/5	ごはん、牛乳、さつまいもコッペ、ローストチキン、トマトスープ、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、のうこうソース、だいまめ、ゆでしお、セロリ、ローリエ	601	27.7	15.6	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7
6/6	ごはん、牛乳、けんちんじる	575	33.7	18.1	2.6	406	108	3.6	288	0.8	0.6	32	5.2
6/7	ごはん、牛乳、ひじきのたきこみごはん、アセロラゼリー	572	24.6	14.4	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7
6/8	ごはん、牛乳、ごはんとろろ、チキンのスープカレー	590	18.5	15.7	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7
6/9	ごはん、牛乳、ゆばのすましじる、れんこんのはさみあげ、キャベツのゆかりあえ	563	22.6	16.1	2.1	368	88	2.8	239	0.6	0.5	27	4.0
6/10	ごはん、牛乳、さつまいもコッペ、ローストチキン、ヨーグルト、ピーンスラダ	601	27.7	15.6	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

### 栄養三色

**赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)  
肉・卵・魚・豆・海そう

**黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)  
こく類・いも・あぶら・さとう

**緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)  
やさい・くだもの・きのこ

### 平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー							ビタミン				食物せんい (g)
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (たんぱく) (g)	しつ (しつ) (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	つ (つ) (mg)	A (μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
小学校・中学校	6月の平均	593	24.6g (16.6%)	19.3g (29.3%)	2.1	368	88	2.8	239	0.6	0.5	27	4.0
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	6月の平均	762	30.5g (16.0%)	22.5g (26.6%)	2.6	406	108	3.6	288	0.8	0.6	32	5.2
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

13 ごはん 牛乳 ぶたじゃが しろみさかなのかりかりフライ

14 こくとうコッペ 牛乳 オムレツ やさいたっぷりスープ

15 ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ かいそうサラダ

16 アップルコッペ 牛乳 ハンバーグ ポトフ

17 マーボーどんぶり 牛乳 やきぎょうざ

606 kcal 21.6g 17.1g 自身魚のかりかりフライ

566 kcal 24.5g 22.6g こくとう 黒糖コッペ

611 kcal 21.1g 17.3g とうにゅう デザート ☆豆乳デザート☆

632 kcal 23.6g 23.6g アスパラガス

591 kcal 24.6g 17.5g もやしのあえもの

20 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる

21 コッペパン 牛乳 いかナゲット

22 スマイル献立 ごはん 牛乳 ちゅうかスープ

23 うめわかめごはん 牛乳 とりにくのからあげ

24 道中3年 N・Gさん ごはん 牛乳 さばのしおやき

574 kcal 25.9g 17.5g ささみ

564 kcal 25.4g 19.7g 三色サラダ

577 kcal 22.7g 20.3g スマイル献立

576 kcal 26.3g 18.1g うめわかめごはん

620 kcal 27.5g 23.8g レシピにチャレンジ

27 ごはん 牛乳 あっあげのもの

28 ベビーこくとうコッペ 牛乳 コーンラーメン

29 ビーフカレー 牛乳 チキンフランクフルト

30 キャロットコッペ 牛乳 レタスとたまごのスープ

レシピにチャレンジ レシピチャレ!!

601 kcal 25.3g 18.9g あっあげ

570 kcal 24.8g 18.7g コーンラーメン

641 kcal 23.4g 21.1g ビーフカレー

662 kcal 22.4g 27.9g レタス

24日 道明寺中学校3年 N・Gさん

