

# 令和5年6月分 学校給食献立一覧表



田原市制20周年

歯と口の健康週間 6/5~9

たはら食育週間 6/19~23

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー(kcal) 上段:小学校 下段:中学校	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類		
1	木	なめし 牛乳			牛乳	だいこんのは		米		612	
		じゃがいものそぼろ煮 五目厚焼き卵 いり大豆あえ		ぶた肉 卵 大豆		にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく しいたけ グリンピース もやし キャベツ	じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖	油	746	
2	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		682	
		マーボー豆腐 揚げぎょうざ 三色ナムル	スプーン 小2こ 中3こ	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ ぶた肉		ねぎ にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく もやし	砂糖 でんぷん でんぷん 小麦粉	ごま油 油 油 ごま油 ごま	864	
5	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		594	
		かき玉汁 たことポテののり塩揚げ 即席漬け		卵 かまぼこ たこ	わかめ 青のり こんぶ	にんじん ねぎ にんじん		でんぷん じゃがいも 米粉 でんぷん	油 ごま	727	
6	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		629	
		みそ汁 さんまのみぞれ煮 きゅうりの塩昆布あえ さつまいもチップス		豆腐 油あげ みそ さんま	わかめ 塩こんぶ		だいこん えのきたけ だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 でんぷん	ごま油 油	765	
7	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		683	
		いりどり 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ		とり肉 ちくわ とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ	こんにやく ごぼう しいたけ たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	砂糖 パン粉 砂糖 でんぷん	油 油 和風ドレッシング	826	
8	木	クロールパン 牛乳			牛乳			クロールパン		708	
		マカロニのグラタン風煮 ハムサラダ 小魚	スプーン	とり肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 チーズ ポタージュースの素 ホワイトルウ こざかな	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	マカロニ さつまいも 砂糖	バター マヨネーズ	843	
9	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		660	
		ふ玉汁 キャベコロ わかめといかの酢みそあえ		豆腐 かまぼこ ぶた肉 とり肉 大豆 いか みそ		にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	白玉ふ パン粉 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま	800	
12	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		645	
		なめこ汁 ポロニアカツ くきわかめのきんぴら		豆腐 油あげ みそ とり肉 大豆 ぶた肉 あげはん		ねぎ にんじん	だいこん なめこ こんにやく ごぼう	じゃがいも 米パン粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油 油	793	
13	火	ジンジャーポークサンド 牛乳	ジンジャーポークをパンに はさんで食べましょう。	ぶた肉	牛乳			エリンギ しょうが	サンドイッチロールパン じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	684
		白いんげんのポタージュース パイ	スプーン	ベーコン 白いんげん豆	ポタージュースの素 ホワイトルウ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ パイ		バター	795	
14	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		666	
		八宝菜 しゅうまい 春雨サラダ	小2こ 中3こ	ぶた肉 うずら卵 いか ぶた肉 大豆 ハム		にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり もやし	でんぷん 砂糖 でんぷん 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 油 ごま油	834		
15	木	ひじきの肉みそ丼 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆 みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう しいたけ キャベツ もやし	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま	603 742	
		ごはん 牛乳 肉じゃが あじの竜田揚げ とうもろこし (小) フローズンヨーグルト (中)		ぶた肉 あじ	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 油	608 836	
19	月	<b>〈愛知を食べる学校給食の日〉</b>			牛乳			米		611	
		ごはん 牛乳 田原牛のトマト煮込み メヒカリフライ 大葉のおひたし	小2こ 中3こ しょうゆ (クラス1本)	牛肉 メヒカリ けずりぶし		にんじん トマト 青じそ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 油	767	
20	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		599	
		わかめスープ 小松菜まんじゅう 豚キムチ炒め	小中2こ	ハム ぶた肉 ぶた肉	わかめ	にんじん ねぎ こまつな にんじん ビーマン チンゲンサイ	もやし キャベツ 根深ねぎ たまねぎ たけのこ 白菜キムチ	小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま油 油 ごま油 油 ごま油	709	
21	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		678	
		新じゃがのみそ汁 ささみフライ ツナサラダ		豆腐 油あげ みそ とり肉 ツナ	わかめ	ねぎ	えのきたけ	じゃがいも じゃがいも 米パン粉 はるさめ	油 ごまドレッシング	822	
22	木	ソフトめんのカレーソースかけ 牛乳		ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	ソフトめん	油 カレールウ	658	
		オムレツ タカミメロン	ビニール手袋	卵			メロン	砂糖 でんぷん	油	858	
23	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		701	
		がんもどきと野菜の煮物 肉だんご とうもろこし (中) フローズンヨーグルト (小)	小2こ 中3こ ビニール手袋 直送 スプーン	とり肉 がんもどき とり肉 大豆		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 砂糖 砂糖 パン粉	油	762	
26	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		670	
		青のりのみそ汁 コロケ ごまあえ		豆腐 みそ 牛肉 ぶた肉 油あげ	青のり	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	だいこん しめじ たまねぎ キャベツ もやし	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	809	
27	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		640	
		いり豆腐 枝豆入り揚半 もずくサラダ		豆腐 ぶた肉 卵 ほっけ たら えだまめ		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	砂糖 でんぷん 砂糖	油 油 塩ドレッシング	640 781	
28	水	ロールパン 牛乳			牛乳			ロールパン		660	
		野菜のスープ煮 イタリアンスパゲッティ すいか	スプーン ビニール手袋	とり肉 ベーコン	チーズ	にんじん チンゲンサイ にんじん トマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく グリンピース すいか	じゃがいも スパゲッティ	油 油	767	
29	木	ごはん 牛乳			牛乳			米		617	
		沢煮汁 さばのみそ煮 キャベツのゆかりあえ		ぶた肉 豆腐 油あげ さば みそ		にんじん ねぎ ゆかりこ	ごぼう えのきたけ キャベツ もやし うめ	砂糖		726	
30	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		648	
		中華スープ 揚げ鶏の香味だれ 杏仁豆腐	スプーン	ハム とり肉	わかめ	にんじん ねぎ	もやし しいたけ しょうが 根深ねぎ パイナップル みかん もも	でんぷん 砂糖	油 ごま油 油	648 799	

\*太字は、たはら食育週間に使用する田原産の食べ物です。 \*献立、材料は都合により変更することがあります。

**6月5日~9日 歯と口の健康週間** **かみかみ献立**

歯と口は、食べ物を食べたり、話をしたりするなどの重要な役割があり、心や体の健康にもつながります。歯と口を健康に保つには、歯みがきや規則正しい食生活だけでなく、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。この期間は、かみかみ献立を多く取り入れた献立になっています。よくかんで食べましょう。

**6月は食育月間**

**6月19日~23日 たはら食育週間**

給食では、地元の食材を積極的に使用し、「地産地消」に取り組んでいます。6月19日から23日を「たはら食育週間」とし、田原産の食材を多く使用した給食を実施します。19日の「愛知を食べる学校給食の日」には、田原牛や野菜、三河湾でとれたメヒカリのフライが登場します。新鮮でおいしい地元の食べ物を味わいましょう。

田原市は農業王国 作ったところがわかる安心だね **6月に使う田原産の野菜** チンゲンサイ キャベツ トマト じゃがいも たまねぎ しいたけ とうもろこし 青じそ メロン すいか 切り干し大根 にんにく