

6月の献立表



※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

| 日 | 曜日 | 献立 | 赤色の食品 主に体を作るもの | | 黄色の食品 主に熱や力になるもの | | 緑色の食品 主に体の調子を整えるもの | その他の調味料 | 【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) | お知らせ | |
|----|----|--|-------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------|---|---|---|--|--|
| | | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン | | | | |
| 1 | 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 79.2 25.5 2.8 | 本校では、春光幼稚園の給食も作っています。今日から春光幼稚園の3歳児の給食が始まります。食べやすいカレーでスタートをします。 | |
| | | 麦入りご飯 | | | 麦 米 | | | | | | |
| | | チキンカレー | 鶏肉 | ヨーグルト | はちみつ 砂糖 じゃが芋 | オリーブ油 | にんにく 玉ねぎ セロリ トマト 人参 | ソース カレールウ 醤油 塩 こしょう | | | |
| | | フレンチサラダ | チキンハム 卵 | | 砂糖 はるさめ | 油 | ほうれんそう キャベツ | 醤油 酒 純米酢 塩 こしょう | | | |
| | | 手づくりみかんゼリー | ゼリー | 寒天 | 砂糖 | レモン オレンジ果汁 | | | | | |
| 2 | 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 66.5 3.3 2.0 | 梅干し作りの季節になりました。梅干しをつける時に使うしそは何でしょう。 ①青しそ ②赤しそ ③赤ピーマン 答えは②赤しそです。 | |
| | | 麦入りご飯 | | | 米 麦 | | | | | | |
| | | 豆腐入り手作りハンバーグ | 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 | 牛乳 | パン粉 片栗粉 砂糖 | 油 | 生姜 玉ねぎ 人参 | 酒 醤油 塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース ケチャップ ワイン | | | |
| | | 磯和え | | のり かつお節 | 砂糖 | | キャベツ 人参 もやし 小松菜 | 醤油 | | | |
| | | 味噌汁 | 味噌 | わかめ | じゃが芋 | 玉ねぎ えのき茸 | | | | | |
| 5 | 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 75.4 3.3 2.7 | 日本で一番最初に食育と言うことばを使った人は誰でしょうか？ ①石塚左玄 ②森鷗外 ③夏目漱石 答えは①石塚左玄です。 | |
| | | 麦入りご飯 | | | 麦 米 | | | | | | |
| | | 二色そば [鶏そぼろ いり卵] | 鶏肉 卵 | | 砂糖 | 油 | しょうが さやいんげん | 酒 みりん 醤油 | | | |
| | | ★豚汁 [リクエスト献立] | 油揚げ 豆腐 味噌 豚肉 | | じゃが芋 こんにゃく | 油 | 大根 人参 小松菜 ほう | 酒 塩 みりん | | | |
| | | とろけるプリン | 豆乳 | | 砂糖 水あめ | | | | | | |
| 6 | 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 78.3 3.4 3.0 | 和食とファストフード噛む回数が多いのはどっちだと思いますか？答えは和食です。和食は噛みごたえのある食品が多く使われています。ファストフードは食べやすくするために加工された食品が多く使われています。 | |
| | | 麦入りご飯 | | | 麦 米 | | | | | | |
| | | マーボー豆腐(春雨入り) | 豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 | | 砂糖 片栗粉 春雨 | 油 ごま油 | にんにく しょうが 大根 人参 根深ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ | 豆板醤 酒 甜面醤 醤油 | | | |
| | | もやしのごま酢あえ | | のり | 砂糖 | ごま ごま油 | もやし 小松菜 人参 | 醤油 純米酢 | | | |
| | | 小いわしのフライ | かたくちいわし | | パン粉 小麦粉 | 油 | | 中濃ソース | | | |
| 7 | 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 72.9 3.3 2.8 | 今日は給食試食会です。20名の方が試食をされます。普段、なかなか味わうことができない、ソフト麺と本校に人気のひじきのサラダを味わっていただきます。 | |
| | | ソフト麺 | | | 小麦粉 | | | | | | |
| | | ミートソース | 豚肉 牛肉 大豆 | チーズ | 砂糖 | オリーブ油 | にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト | 塩 塩こうじ ローリエ ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ソース | | | |
| | | チーズロール | | チーズ | ワントンの皮 | 油 | | | | | |
| | | ひじきのサラダ | チキンハム | ひじき | 砂糖 | ごま ごま油 | ホールコーン きゅうり もやし | 醤油 酢 塩 みりん こしょう | | | |
| 8 | 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 73.3 3.3 2.8 | 春に出回る新玉ねぎは白っぽい色をしています。なぜでしょうか？ ①太陽を当てないで育てたから ②皮をむいたから ③乾燥させてないから 答えは③です。 | |
| | | 麦入りご飯 | | | 米 麦 | | | | | | |
| | | 鮭のレモンソースかけ | 鮭 | | 片栗粉 砂糖 | 油 | レモン果汁 | 塩 こしょう 醤油 | | | |
| | | いりどり | 鶏肉 | | こんにゃく 砂糖 | 油 | 干しいたけ たけのこ 人参 さやいんげん | 酒 醤油 みりん | | | |
| | | 味噌汁 | さつまあげ 豆腐 味噌 | | | もやし 小松菜 | | | | | |
| 9 | 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 75.3 3.1 2.4 | ブルコギは韓国の焼き肉料理です。甘辛いしょうゆベースのたれで味付けをします。韓国語で「ブル」が火、「コギ」が肉です。 | |
| | | 麦入りご飯 | | | 米 麦 | | | | | | |
| | | ブルコギ | 豚肉 | | 砂糖 | ごま ごま油 | 玉ねぎ 人参 なら しめじ にんにく しょうが りんご | 醤油 コチジャン | | | |
| | | わかめスープ | なると善き 豆腐 | わかめ | | | えのき茸 根深ねぎ | 清湯スープ 酒 塩 こしょう | | | |
| | | 牛乳寒天 | ゼラチン | 粉寒天 牛乳 | 砂糖 | りんご缶 | | | | | |
| 12 | 月 | 【ふるさと給食週間 6月12日から6月16日 静岡県産の食材を紹介します。】 | | | | | | | 70.3 2.9 3.4 | 静岡県や地場産の食材を使った給食を紹介します。 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | | チャーハン | 焼き豚 卵 | | 米 砂糖 | 油 | 玉ねぎ | 酒 中華スープ 塩 オイスターソース こしょう | | | |
| | | あんかけ | 豚肉 うすらの卵 | | 片栗粉 | 油 ごま油 | しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ もやし 干しいたけ チンゲン菜 | 酒 オイスターソース 醤油 中華スープ 塩 こしょう | | | |
| | | じゃが芋の中華サラダ | チキンハム | | 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま油 | キャベツ きゅうり 人参 | 醤油 純米酢 塩 こしょう | | | |
| 13 | 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 71.0 2.7 2.5 | きゅうりは函南町産です。シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、一年を通して生産されるようになりました。 | |
| | | 麦入りご飯 | | | 米 麦 | | | | | | |
| | | 親子煮 | 鶏肉 卵 | | こんにゃく 砂糖 | | 干しいたけ 玉ねぎ 根深ねぎ 人参 枝豆 | 塩こうじ みりん 醤油 酒 | | | |
| | | 華風きゅうり | | | さ糖 | ごま ごま油 | 函南町産きゅうり 人参 | 醤油 塩 豆板醤 純米酢 | | | |
| | | 手づくりヨーグルトゼリー | ゼラチン | ヨーグルト 生クリーム 寒天 牛乳 | 砂糖 | レモン | | | | | |
| 14 | 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 70.3 2.7 2.7 | しらすは駿河湾産のしらすです。茹でる時の塩分を通常の半分量にしたものを購入し、ご飯に混ぜました。 | |
| | | わかめ入りご飯 | 駿河湾産しらす | わかめ | 米 麦 | | | | | | |
| | | 黒はんぺんお茶フライ | 黒はんぺん | | パン粉 小麦粉 | 油 | せん茶 | 中濃ソース | | | |
| | | ★ごまあえ [リクエスト献立] | | | 砂糖 | ごま | 人参 小松菜 キャベツ もやし | 醤油 | | | |
| | | 貝だくさん味噌汁 | 味噌 豆腐 豚肉 | わかめ | じゃが芋 | ごぼう 人参 切り干し大根 根深ねぎ | 酒 | | | | |
| 15 | 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 68.8 2.8 2.5 | にんにくは古代エジプト時代にはすでに栽培されていて、その強い香りを肉の臭みを消して料理に使うなど香辛料として古くから世界各地で使われています。 | |
| | | 麦入りご飯 | | | 米 麦 | | | | | | |
| | | ドライカレー | 豚肉 大豆 | ヨーグルト | 砂糖 小麦粉 はちみつ | オリーブ油 | にんにく しょうが 人参 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム | ナツメグ ローリエ ワイン 塩 こしょう カレー粉 カレールウ ソース 醤油 トマトケチャップ | | | |
| | | チーズサラダ | チーズ | | 砂糖 | 油 | 人参 きゅうり キャベツ | 純米酢 りんご酢 | | | |

お知らせ

☆・今月は一年生のリクエスト献立です。5日豚汁 14日ごまあえ 16日揚げパン 21日ラザニアです。

| 日 | 曜日 | 献立 | 赤色の食品 主に体を作るもの | | 黄色の食品 主に熱や力になるもの | | 緑色の食品 主に体の調子を整えるもの | | その他の調味料 | 【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) | お知らせ |
|---|----|----|-------------------|-----|---------------------|----|-----------------------|--|---------|---|------|
| | | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン | | | | |

※函南町学校給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「ピーナッツ」「あわび」「まつたけ」「いくら」は使用しません。
 ※都合により献立を変更することがあります。※都合により献立を変更することがあります。

