

# 給食だより 6月

令和4年度

勝浦町学校給食センター

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です！  
 日々の「食べること」を見直してみませんか？ 

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひがえめに！ 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつけている。 

## 6月の献立紹介

6日(月)・・・「梅の日」にちなんで「キャベツのカリカリあえ」

7日(火)・・・6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。「カミカミすのもの」をよくかんで！

21日(火)・・・徳島県の特産物である「はも」の天ぷら！

その他にも、旬を迎えたナス、沖縄産のリンナップルなど、おすすめがいろいろ…。



## 6月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加 <sup>1)</sup> 減 <sup>2)</sup> カバ <sup>3)</sup> シ <sup>4)</sup> しほ <sup>5)</sup> ゆ <sup>6)</sup>	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (水)	ごはん	牛乳	とんじる アジのフライ ポイルキャベツ	681 24.4 19.9	牛乳 ぶたにく とろふ みそ あじふらい	はくさい ごぼう にん じん こんにゃく 葉ね ぎ キャベツ	こめ さつまいも あぶ ら
2 (木)	むぎごはん	牛乳	まあぼうどうふ パンパンソー	641 29.2 19.4	牛乳 とろふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん だけ のこ ほししいだけ 葉ね ぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん ごま油 博多鶏ドレッシング
3 (金)	コッペパン	牛乳	じゃがいものベーコンに キャロットオムレツ ミニトマト	625 23.3 24.9	牛乳 ベーコン オムレ ツ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく ト マト	コッペパン じゃがいも あかワイン あぶら
6 (月)	ごはん	牛乳	やさいたっぶりずましじる とりのねぎソースあえ キャベツのかりかりあえ	646 29.3 19.4	牛乳 とろふ あぶらあ げ わかめ かつお こ んぶ とりにく	ぶなしめじ にんじん は くさい こまつな 葉ねぎ キャベツ うめぼし	こめ でんぷん あぶら さとう ごま油 白こ ま
7 (火)	ごはん	牛乳	とりとこんにゃくのみそに カミカミずのもの	636 28.0 14.7	牛乳 とりにく ちくわ みそ いか わかめ ちりめん	こんにゃく ごぼう に んじん えだまめ しょ うが きゅうり すだち	こめ じゃがいも あぶ ら アーモンド さとう
8 (水)	キムチチャーハ ン	牛乳	ちゅうかスープ 揚げきょうざ	667 27.5 22.8	牛乳 ぶたにく とりに く とろふ ★たまご きょうざ	にんじん たら たけの こ キムチ はくさい しいだけ こまつな	こめ ごま油 あぶら
9 (木)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら さわらの塩焼き きゅうりのかおりづけ	629 28.5 18.7	牛乳 ぶたにく くきわ かめ さつまあげ さわ ら	ごぼう にんじん こん にゃく えだまめ きゅ うり	こめ 白ごま さとう ごま油
10 (金)	コッペパン	牛乳	なすのミートスパゲッティ あまなつサラダ	661 22.8 22.6	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく ひじき	たまねぎ にんじん トマ ト なす ぶなしめじ に んにく きゅうり キャ ベツ コーン 甘藷みかん缶	コッペパン スパゲッ ティ あぶら さとう ドレッシング
13 (月)	おやこどんぶり	牛乳	きゅうりとわかめのすのもの こざかなアーモンド	662 29.2 17.9	牛乳 とりにく かまほ こ ★たまご わかめ こざかなアーモンド	たまねぎ にんじん ほ ししいだけ 葉ねぎ きゅうり ゆず	こめ さとう 白ごま さとう
14 (火)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる わふうおろしハンバーグ キャベツのすだちずあえ	650 23.6 18.2	牛乳 あぶらあげ わか め みそ ハンバーグ	にんじん たまねぎ し いたけ 葉ねぎ だいこ ん キャベツ すだち	こめ じゃがいも 白ワ イン
15 (水)	ごはん	牛乳	はっぼうさい ちゅうかすのもの	633 25.5 17.1	牛乳 ぶたにく いか えび ハム ★たまご	たまねぎ にんじん は くさい だけのこ きくらげ えだまめ しょうが きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう でんぷん マロニー ご ま油 白ごま
16 (木)	ごはん	牛乳	たぬきじる しろみさかなのごまみそ かけ ちくせきづけ	661 25.6 18.4	牛乳 さつまあげ あぶ らあげ メルルーサ み そ こんぶ	こんにゃく にんじん え のきたけ たまねぎ 葉ね ぎ しょうが ゆず酢 キャベツ きゅうり	こめ ごま油 でんぷん でんぷん あぶら 白 ごま 白ごま
17 (金)	セルフツナサラ ダサンド(食パ ン)	牛乳	ミネストローネスープ (ツナサラダ) ココアムース	733 30.2 36.4	牛乳 スライスチーズ だいたず ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ ほ んしめじ セロリー に んにく きゅうり	しょくパン じゃがいも あぶら さとう マヨ ネーズ ココアムース
20 (月)	ごはん	牛乳	やきにくいため ナムル	721 28.7 26.1	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく みそ ハム	たまねぎ にんじん キャ ベツ ビーマン ヤング コーン にんにく もやし こまつな	こめ あぶら さとう 白ごま ごま油
21 (火)	ごはん	牛乳	たまねぎとわかめのみそしる ハチとあけちの天ぷら ゆかりあえ	692 24.4 22.8	牛乳 ちくわ あぶらあ げ わかめ みそ はも のてんぷら	たまねぎ しいたけ に んじん 葉ねぎ かほ ちゃ キャベツ	こめ あぶら
22 (水)	ドライカレー	牛乳	わかめとちりめんのサラダ パインアップル	671 24.2 20.3	牛乳 ぶたにく ぎゅう にく レンズまめ ちり めん わかめ	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ビーマン きゅうり コーン パイ ンアップル	こめ あかワイン あぶ ら 和風ドレッシング(ゆ ずかつお)
23 (木)	ごはん あじつけのり	牛乳	あつあげとなすのそぼろに とさのゆずかあえ	644 26.3 19.9	牛乳 のり ぶたにく 厚揚げ みそ ちくわ けずりぶし	なす たまねぎ にんじん ほ んしめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく キャ ベツ こまつな ゆず酢	こめ さとう でんぷん あぶら サラダ油
24 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	やさいのスープ タンドリーチキン キャベツのレモンあえ	676 28.7 27.5	牛乳 チョコ ベーコン とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ こ まつな キャベツ レモ ン	コッペパン じゃがいも
27 (月)	ひじきごはん	牛乳	奥だくさんみそしる イカのでんぷら キャベツのおかかあえ	700 28.6 23.5	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ とろふ みそ いか けずりぶし	えだまめ にんじん たま ねぎ ぶなしめじ こまつ な 葉ねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう
28 (火)	ごはん	牛乳	きりぼしだいこんのもの いわしのしょうがに こまつなごまあえ	650 26.7 17.9	牛乳 とりにく さつま あげ いわし	だいこん ほししいたけ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	こめ じゃがいも あぶ ら 白ごま さとう
29 (水)	ピピンパ	牛乳	にらたまスープ	651 28.6 20.6	牛乳 ぎゅうにく とりに く みそ とりにく ベー コン とろふ ★たまご	しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ にら きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
30 (木)	ごはん	牛乳	すどり じゃこあえ	636 28.7 17.3	牛乳 とりにく ちりめ ん	しょうが たまねぎ にん じん ビーマン きくらげ だけのこ こまつな も やし	こめ でんぷん あぶら さとう ごま油 白こ ま