



令和6年 6月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞  
よくかんで食べよう

小学校

東海市立学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんばく質
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3月	ごはん 牛乳 さげのたまごなしタルタルやき きんぴらごぼう なめこじる	さげ ぶた肉 ちくわ 生あげ みそ	牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ なめこ ねぎ	米 さとう じゃがいも	たまごなしタルタルソース ごま ごま油	630 28.2
4火	むぎごはん 牛乳 ハヤシライス ほりほりサラダ あげめんふりかけ(クラスよう) キャンディーチーズ 2こ	ぶた肉 とりレバー ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース りんご キャベツ コーン きゅうり	じゃがいも 米粉 でんぶん さとう めん 食用油 菜種油 食用油		644 24.3
5水	ごはん 牛乳 かつおのだいごのあおさソースかけ キャベツとたくあんのあえもの かきたまじる	かつお 大豆 とり肉 たまご かまぼこ とうふ	牛乳 牛乳	あおさ	キャベツ きゅうり 大根づけ にんじん ねぎ	米 でんぶん さとう さとう	菜種油	604 28.1
6木	クロスロールパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ やさしいソテー コーンクリームスープ わかめごはん 牛乳	とり肉 ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	さとう でんぶん じゃがいも 米粉 でんぶん	菜種油 食用油	677 34.7
7金	はるまき マーボーなす しるビーフン	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん にはら にんじん ピーマン にんじん にはら ねぎ	キャベツ もやし エリンギ なす 玉ねぎ にんにく もやし きくらげ ねぎ	米 さとう でんぶん ビーフン	菜種油 大豆油 ごま油	638 22.2
10月	むぎごはん 牛乳 きゅうにくとごぼうの トマトみそどんのく★ あつやきたまご けんちんじる	牛肉 みそ たまご とり肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん トマト ピーマン	ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 麦 さとう		605 26.0
11火	ごはん 牛乳 あじフライのレモンしょうゆかけ やさしいごまあえ ごじる	あじ 大豆 とうふ ぶた肉 みそ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん にんじん ねぎ	レモン もやし 切干し大根 大根 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも	菜種油 ごま	639 26.3
12水	ソフトめん 牛乳 ミートソースかけ ツナとかいぞうのサラダ イタリアンドレッシング(クラスよう) れいとうみかん	ぶた肉 ぶたレバー ツナ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく ごぼう コーン えだ豆	さとう 米粉 でんぶん ソフトめん さとう 米粉 でんぶん	食用油 イタリアン ドレッシング	659 27.8
13木	ごはん 牛乳 いわしのうめ やさしいこんぶあえ にくじゃが	いわし こんぶ ぶた肉 はんぺん	牛乳	赤しそ にんじん	梅 白菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにやく	米 さとう でんぶん さとう じゃがいも さとう		606 24.6
14金	ごはん 牛乳 いかメンチカツ きりほしだいこんのソースに みだくさんじる	いか ぶた肉 ちくわ けずり節粉 とり肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが 切干し大根 キャベツ もやし しょうが ごぼう なめこ ねぎ	米 パン粉 小麦粉 米粉 小麦粉	菜種油 菜種油	613 22.2
17月	ごはん 牛乳 あつあげのみそそぼろがけ キャベツのゆかりあえ おやこに	生あげ かんぱち みそ とり肉 たまご かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 赤しそ	しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ 切干し大根 しいたけ ねぎ	米 さとう でんぶん さとう でんぶん		633 26.7
18火	げんまいごはん 牛乳 ごぼういりぶたどんのく★ しらすと小えびのはんぺん オクラともやしのおかかあえ	ぶた肉 油あげ はんぺん けずり節	牛乳	にんじん ねぎ しらす おきあみ あきあみ	玉ねぎ ごぼう しょうが しらたき ねぎ	米 玄米 さとう		596 23.6
19水	むぎごはん 牛乳 とうかいしきんなすと たまねぎのカレーライス めひかりフライ ふくじんづけ ひとくちゼリー(がまごおりみかん)	ぶた肉 めひかり	牛乳	にんじん しそ	玉ねぎ なす グリンピース 大根 かりん しょうが なた豆 みかん	米 麦 じゃがいも 米粉 でんぶん パン粉 小麦粉	食用油 菜種油	611 19.6
20木	ごはん 牛乳 くろロールパン 牛乳 チキンのバーベキューソースかけ かりもりいりやさしいマリネ ミネストローネ	とり肉 ツナ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ りんご にんにく キャベツ 玉ねぎ かりもり コーン 玉ねぎ セロリ にんにく	黒ロールパン さとう でんぶん さとう 大麦 さとう	菜種油	659 28.7
21金	ごはん 牛乳 たこじゃがいものからあげ ごもにまめ とうがんとたまねぎのすましじる	たこ 大豆 ちくわ 油あげ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく 玉ねぎ とうがん しいたけ ねぎ	米 じゃがいも 米粉 でんぶん さとう	菜種油 菜種油	591 23.3
24月	ごはん 牛乳 チキンナゲット グリーンとうにゅうポタージュ ナタデココいりフルーツポンチ	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン えだ豆 バナナ ナタデココ	米粉入りロールパン パン粉 小麦粉 でんぶん 米粉 でんぶん 白いんげん豆	ラード 菜種油 食用油	632 23.9
25火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ はるさめとひじきのごまずあえ ごまなしかんぞうごさかな	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ ツナ	牛乳	トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく	米 さとう でんぶん さとう		662 30.3
26水	きしめん 牛乳 ごもくじる ハムとキャベツのサラダ きなこあげパン	とり肉 かまぼこ 油あげ けずり節 ハム けずり節粉 きな粉	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 ねぎ	さとう きしめん でんぶん	菜種油 菜種油	663 24.6

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
27	ごはん 牛乳		牛乳			米		677
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう 米粉		
	いかときゅうりのすのもの	いか	わかめ きわかめ		コーン きゅうり	さとう		
	なまあげのうまに	生あげ とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 しいたけ	さとう でんぶん		
28	ごはん 牛乳		牛乳			米		618
	やきにくふういため	ぶた肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	さとう	ごま油 菜種油	
	もずくとやさいのスープ	とり肉 とうふ	もずく	にんじん ねぎ	もやし 白菜 ねぎ			
	はっこうにゅう		発酵乳					

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。  
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。

給食回数 20回

基準値  
650  
26.8

### 今月の愛知県産の食べ物

キャベツ・きゅうり・かりもり・だいこん・  
たまねぎ・とうがんと「なす」・にんにく・ねぎ・  
めひかり・みかん  は東海市産



(c)2011東海商業高校

10日(月)  
トマトの日  
牛肉とごぼうの  
トマトみそ丼の具

19日(水)  
東海市  
もぐもぐ  
食育デー

**太字**は、かみごたえのある食べ物が入った料理です。  
よくかんで食べましょう。

## 給食だより

令和6年 6月号  
東海市立学校給食センター



# おやつのとりに方について考えよう

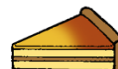
みなさんは、いつ・何を・どのくらいおやつを食べていますか？おやつを上手にとることで、足りない栄養素を補ったり、気分を切り替えたりすることができます。ただ、とり方を間違えると大変！量やエネルギーが多すぎると、夕食が食べられなくなってしまいます。夜遅くにお腹がすいて「つい夜食を食べちゃった・・・」ということになれば、翌朝の食欲にも影響してきます。おやつのとりは生活リズムにも関係しているのです。自分の生活に合ったおやつのとり方を考えてみましょう。



【①時間を考えよう】

おやつと上手につき合うための  
3つのポイント

【②自分に合った量や  
内容を考えよう】



【③食べたあとは  
うがいや歯磨きをしよう】



食事の直前や寝る前の時間は避けて食べるように心がけましょう。



年齢や性別、運動量で個人差がありますが、まずはパッケージの成分表示を確認し、200kcal以下を目安にしてみましょう。



おやつには目に見えない砂糖や油、塩分が多く含まれています。食べたあとは、うがいや歯磨きをしましょう。

## 6月は食育月間

毎月19日は食育の日

6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」とし、地元でとれた食材をたくさん使った料理を出します。

米は「あいちのかおり」、カレーライスには東海市産のなすと玉ねぎ、めひかりフライは愛知県産の水揚げされためひかり、福神漬は愛知県産の大根とれんこん、きゅうりが使われています。

地元でとれる食べ物を知り、食べ物や料理を作ってくれる人に感謝の気持ちをもっていただきましょう。