

6月 小学校給食献立表



目標

よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
3月	ごはん 牛乳		牛乳			米		632
	とうふハンバーグのわふうあんかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ	米粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	大豆油 米油	
	さやいんげんとツナのあえもの	ツナ		さやいんげん	切り干し大根 コーン	砂糖		
	けんちんじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		
4火	ごはん 牛乳		牛乳			米		655
	たこだいずのあまから	たこ 大豆				米粉 でんぷん 砂糖	米油	
	とりにくとやさいのうまに	鶏肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぷん		
	キャベツのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ	砂糖		
5水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		622
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	マーガリン	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ささみ			キャベツ ごぼう きゅうり		ごま ごまドレッシング	
	オレンジ				オレンジ			
6木	ごはん 牛乳		牛乳			米		579
	きびなごのかりかりフライ (1・2ねん2び 3ねん~3び)	きびなご				じゃがいも でんぷん 米粉 玄米粉	米油	
	いかとやさいのすのもの	いか	わかめ	にんじん	きゅうり コーン	砂糖		
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		
7金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		652
	ポテトとアスパラガスのチーズやき	ツナ	チーズ	アスパラガス	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	やさいのスープに	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン			
	ナタデココポンチ				ナタデココ もも缶 パン缶	砂糖		
10月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		658
	とりにくのこうみやき	鶏肉			しょうが にんにく			
	なまあげのそぼろに	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆	砂糖 でんぷん		
	きりぼしだいこんのソースいため	ツナ		にんじん	切り干し大根 キャベツ もやし			
11火	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		628
	ごもくじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ こまつな	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
	ほしえびと玉ねぎのかきあげ			干しえび	玉ねぎ ごぼう コーン	ながいも 小麦粉	米油	
	キャベツのこんぶあえ			こんぶ	キャベツ			
12水	キムチごはん(アルファかまい) 牛乳	豚肉	牛乳	にら にんじん	キムチ漬け 玉ねぎ	アルファー化米 アルファ化もち米 砂糖	ごま油	586
	にくだんごのちゅうかあんかけ	牛肉 豚肉 鶏肉		ピーマン	玉ねぎ	でんぷん パン粉 砂糖		
	ワンタンスープ			にんじん ねぎ	たけのこ もやし 干しいたけ ねぎ	ワンタン皮 でんぷん		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
13木	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
	けんちんしのだのにくみそかけ	豆腐 油揚げ 鶏レバー たらすり身 豚肉 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖		
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
	にらたまじる	鶏肉 卵		にら にんじん	玉ねぎ もやし 干しいたけ	でんぷん		
14金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		583
	あじのカレーふうみやき	あじ			しょうが にんにく			
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	きゅうりのうめのかあえ				きゅうり 梅			
17月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		596
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
18火	牛乳		牛乳					580
	きなこあげパン(こがたロールパン)	きな粉				パン 砂糖	米油	
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく ズッキーニ なす		オリーブ油	
	チキンとアスパラガスのサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ		アスパラガス	キャベツ コーン		ドレッシング	

うらへつづきます

6月 小学校給食献立表



目標

よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
	☆あいちをたべるがっこうきゅうしよくのひ☆							
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		650
	ふたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖		
	しんじやがサラダ (マヨネーズ)	ツナ			きゅうり コーン	じゃがいも	マヨネーズ	
	なつやさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ ねぎ にんじん	なす ねぎ			
	いちじくゼリー				いちじく	砂糖		
								28.3
20 木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		603
	あおしそいりあじフライ	あじ		青しそ粉		パン粉 小麦粉	米油	
	かりもりのあえもの				かりもり 大根漬		ごま	
	ピリからじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん いら ねぎ	もやし キムチ漬 ねぎ			25.1
21 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		619
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		
	ひじきのごまずあえ	ささみ	ひじき	にんじん こまつな	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
	れいとうみかん				みかん			
								25.8
24 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
	まぐろとレバーのあげに やさいいため	まぐろ 鶏レバー		にんじん	キャベツ たけのこ	砂糖 米粉 でんぷん	米油	
	みだくさんじる	生揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも でんぷん		
								27.7
25 火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		586
	ラーメンスープ	豚肉	なると	にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ ねぎ コーン			
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	えだまめ				枝豆			
								28.8
26 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		654
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 切り干し大根	砂糖 でんぷん		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	こまつな	もやし	砂糖		
								29.0
27 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		690
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ピーマンのにくづめフライ	鶏肉 豚肉		ピーマン	玉ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	メロン				メロン			
								23.4
28 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		610
	とりにくのしおこうじやき	鶏肉						
	みそきんぴらごぼう	豚肉 ちくわ みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	
	たまふじる	豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	ふ		
								29.5

かみごたえのある食品を食べよう

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。かむことを意識できるように、ごぼう、たけのこ、枝豆、切り干し大根、こんにゃく、たこ、いか、きびなごのかりかりフライなど、かみごたえのある食品を使っています。



<p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p>よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

おぶちゃんマーク 愛知県の郷土料理・地場産物使用日

11日(火) きしめん
19日(水) 愛知を食べる学校給食の日
20日(木) かりもりのあえもの



☆今月の愛知県産の野菜・くだもの☆

アスパラガス さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな かりもり なす ブッキーニ だいこん 切り干し大根 玉ねぎ とうがん トマト にんじん ねぎ ピーマン メロン



大府市のホームページで【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

