

# 令和2年度 6月の学校給食予定献立表

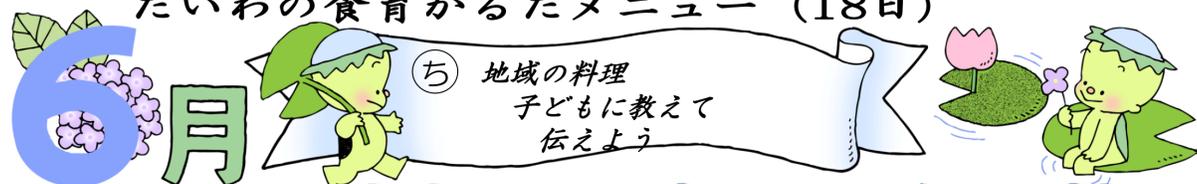
大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小	栄養価・中		
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)		
1	月			★6月1日(月)から6月12日(金)まで、給食はありません							
2	火			<h2 style="text-align: center;">食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう</h2>							
3	水			<h3 style="text-align: center;">食事マナーの基本</h3>							
4	木			<p>食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすめるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。</p>							
5	金			<p><b>姿勢を正そう</b></p> <p>よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびた状態です。</p>							
8	月			<p><b>他人の迷惑にならないようにしよう</b></p> <p>口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。</p>							
9	火			<p><b>感謝の気持ちを忘れないようにしよう</b></p> <p>食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。</p>							
10	水			<p><b>食器をきちんと持とう</b></p> <p>茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。</p>							
11	木			<p><b>将来 いろいろな人と楽しく会食をするために</b></p> <p>みなさんがおとなになると、年が離れた人や違う国の人など、さまざまな人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもありますので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。</p>							
12	金			<p><b>食育かるたメニュー</b></p>							
15	月		◎	ナン ドライカレー ワンタンスープ	牛乳 豚肉	にんじん トマト にんにく たまねぎ セロリー ほししいたけ もやし ねぎ	ナン サラダ油 小麦粉 エッグフリーマヨネーズ ワンタン ごま油	627	782		
16	火		◎	中華丼(麦ごはん) チョコクレープ	牛乳 豚肉 えび いか うすら卵	にんじん にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ はくさい もやし グリーンピース	ごはん じゃがいも 大麥 サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 チョコクレープ	734	909		
17	水		◎	背割りソフトパン ポイルウインナー(バックケチャップ) ポトフ	牛乳 ウインナーソーセージ 豚肉	にんじん パセリ セロリー たまねぎ だいこん キャベツ	背割りソフトパン じゃがいも	644	824		
18	木			ごはん 大きなのり きんぴら肉団子(小2個・中3個) ひだまりすいとん汁	牛乳 のり かつお節 鶏肉 豚肉	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん まいたけ ねぎ たまねぎ りんご	ごはん すいとん ごま 砂糖 サラダ油 でん粉	594	779		
19	金	小野小3年, 特学3年		ごはん ハンバーグきのこソース ABCコンソメスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	にんじん なのはな えのきたけ なましいたけ たまねぎ セロリー	ごはん じゃがいも バター 三温糖 サラダ油 マカロニ でん粉	648	835		
22	月			ごはん 豚肉のおかか甘辛煮 根菜汁 冷凍りんご	牛乳 豚肉 かつお節 煮干し 鶏肉 みそ	にんじん グリーンピース たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが だいこん りんご	ごはん さといも 三温糖	620	787		
23	火			ごはん かんぱちのオーロラソース(小2個, 中3個) みそけんちん汁 フロズンヨーグルト	牛乳 かんぱち 魚肉すり身 みそ 豆腐 油揚げ ヨーグルト	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん 米ぬか油 砂糖 エッグフリーマヨネーズ 三温糖 パン粉 でん粉 小麦粉 米粉	684	894		
24	水			金時豆パン 行者菜入り餃子(2個・バックしょうゆ) みそラーメン 角チーズ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 なたと チーズ	にんじん ぎょうじゅう しょうが キャベツ もやし メンマ とうもろこし ねぎ たまねぎ	金時豆パン 米ぬか油 サラダ油 ちゃんぽん麵 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖	705	1135		
25	木			麦ごはん チンジャオロースー じゃがもち汁 冷凍パイ	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉	にんじん あかパプリカ ピーマン しょうが にんにく たけのこ ごぼう だいこん まいたけ ねぎ パインアップル	ごはん 大麥 じゃがいも サラダ油 ごま油 三温糖 でん粉	616	780		
26	金			ちらし寿司 サブローの卵焼き 菜の花入り春雨汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏卵 かつお節 豚肉	なのはな にんじん ほししいたけ たけのこ れんこん かんぴょう はくさい ねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 はるさめ ごま油 でん粉 ぶどうゼリー	610	752		
29	月			ごはん かむふりかけ 鶏肉のゴロゴロアップルジンジャーソース 中華コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐	チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ なましいたけ とうもろこし りんご	ごはん じゃがいも オリーブ油 三温糖 サラダ油 でん粉	552	697		
30	火		◎	行者菜入り豚キムチ丼(麦ごはん) わかめスープ ピーチゼリー	牛乳 豚肉 みそ なたと 豆腐 わかめ こんぶ	にんじん ぎょうじゅう にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい だいこん しょうが	ごはん 大麥 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 ピーチゼリー	588	748		

\* 牛乳 は毎日つきます。  
 \* 太字は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。  
 \* 都合により献立を変更する場合があります。  
 \* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。  
 ◎ 新型コロナウイルス対策により、安全に給食を提供するために6月から9月までの間、一品少ない献立になります。栄養面を考慮して具たくさん汁物等に対応させていただきますので、ご理解ご協力をお願いします。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	635(651)	827(830)
たんぱく質 (g)	24.4(21.2)	30.5(27.0)
脂質 (g)	20.1(14.5)	23.9(18.4)
塩分 (g)	2.3(2.2)	2.9(2.5)

## たいわの食育かるたメニュー (18日)



☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう

### 今月の地場産品

- ☆町内産  
米, しいたけ, 舞茸, 行者菜
- ☆県内産  
豚肉, 大麥, のり,  
チンゲンサイ, ねぎ, 赤パプリカ