

6月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂肪 塩分	行事
				力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
3月	三色丼	○	ワカメサラダ ソファール	米 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 カニかまぼこ ヨーグルト	ほうれん草 もやし きゅうり 生姜 コーン	791 31.2	18.3 2	
4火	ご飯	○	まぐろカツ くきワカメの五目きんぴら ピリ辛味噌汁 ぶどうグミ	米 こんにやく ごま油 砂糖 さといも	牛乳 まぐろ 豚肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 れんこん にんにく 生姜 大根 ねぎ 干しいたけ ほうれん草	761 25.6	14 2.7	虫歯予防 デー
5水	テーブルロール	○	タンドリーチキン マセドアンサラダ キャベツスープ	パン じゃがいも マカロニ 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ウインナー ヨーグルト	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	780 36.2	33.4 2.7	3年生 修学旅行
6木	ご飯	○	棒ぎョーザ 生揚げのそぼろ煮 中華風コーンスープ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ ハム	玉ねぎ 人参 小松菜 クリームコーン	830 26.8	23.9 2.5	
7金	コッペパン	○	ドッグハンバーグ クラムチャウダー チキンのコールスローサラダ	パン パター じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン あさり	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	782 31.8	31.6 3	
10月	ハヤシライス (麦ご飯)	○	ツナとひじきのサラダ グレープゼリー	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ にんにく 人参 グリーンピース キャベツ 枝豆 コーン	841 25.8	20.4 3.2	
11火	ご飯	○	さばの四川味噌焼き 切干し大根煮 なすの味噌汁	米 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	切り干し大根 人参 きゅうり なす ねぎ	798 28.2	25.7 2.7	2年生 校外学習
12水	黒糖パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ シークワーゼリー	パン スパゲティ 砂糖 パター ドレッシング	牛乳 ウインナー ハム 粉チーズ	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり パプリカ コーン	771 26.1	18.7 2.7	
13木	2年B組リクエスト わかめご飯	ジュ ョ ア	鶏のから揚げ ほうれん草とトマトのツナドレ ABCスープ スティックアイス(チョコ)	米 片栗粉 油 マカロニ アイス	ジュア 鶏肉 ツナ ベーコン	ほうれん草 トマト にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン レモン	824 31.5	18.3 1.8	
14金	バターロール メープルゼリー	○	トマトオムレツ シーザーサラダ いんげん豆とウインナーのスープ	パン クルトン オリーブ油 ドレッシング	牛乳 卵 鶏肉 ウインナー いんげん豆	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	782 27.4	28.8 2.7	
17月	ご飯	○	鶏肉の香味焼き 筑前煮 高野豆腐の味噌汁 マスカットゼリー	米 ごま 油 砂糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐	ごぼう 人参 れんこん たけのこ 干しいたけ 絹さや 大根 小松菜	782 33.7	18.2 2.8	
18火	中華丼	○	ゴマポン酢和え ヨーグルトクレープ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 クレープ	牛乳 豚肉 いか なると むぎエビ	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 きくらげ 絹さや キャベツ きゅうり もやし	776 26.3	19.2 2.2	中間 テスト
19水	食育の日統一献立 ご飯	○	千葉県産いわしメンチカツ 豚汁 ひじきのマリネ お米のムース	米 さといも 砂糖 油	牛乳 いわし ハム 豚肉 豆腐	きゅうり 人参 ごぼう ねぎ 大根	805 25.2	24.1 2.8	
20木	チャーハン	○	(ミルメーク) チキンナゲット 春雨レモンサラダ	米 油 春雨 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 なると 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ 葉ねぎ 生姜 きゅうり	781 25.3	22.4 2.7	
21金	丸パン	○	バーガーパーティ ミネストローネ キャベツとコーンのサラダ	パン オリーブ油 じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 粉チーズ	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ セロリ	794 29.8	30.7 2.7	夏至
24月	枝豆ご飯	○	豆腐ハンバーグ おろしソース ツナごま酢和え かき卵汁	米 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豆腐 卵 ツナ	枝豆 大根 きゅうり 人参 もやし コーン 玉ねぎ えのき 小松菜	781 27.4	23.4 2.4	
25火	ジャージャー麺	○	ニラまんじゅう 人参のメンマ和え 元気ヨーグルト	中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 ヨーグルト	きゅうり 生姜 にんにく 人参 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし メンマ	762 32.1	19.7 2.6	
26水	2年C組リクエスト キムチご飯	○	ささみのレモン揚げ 野菜サラダ(イタリアンドレッシング) はちみつレモンゼリー	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 ささみ	生姜 人参 きゅうり レタス キャベツ コーン	786 33.8	17.8 2.6	
27木	ご飯	○	さばのねぎ味噌焼き カレー肉じゃが そうめん汁	米 油 じゃがいも 砂糖 そうめん	牛乳 サバ 豚肉 油揚げ なると	人参 玉ねぎ グリンピース ほうれん草	848 29.9	25.1 2.1	
28金	テーブルロール	○	スコッチエッグ 玄米入スープ かぼちゃのクリーミィサラダ	パン マカロニ 油 じゃがいも 玄米 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 卵 ハム ヨーグルト	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ にんにく 人参 トマト	779 25.7	30.8 2.5	
中学生の基準値			エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g		脂質 23.1g	塩分 2.5g		

※ 都合により献立を変更することがあります。

6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



自分でできる! 家族と取り組む! 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買ひ、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



[給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：千葉県 玉ねぎ：千葉県、兵庫県 しょうが：高知県 じゃがいも：静岡県、長崎県 にんにく：香川県、青森県 もやし：栃木県 ごぼう：群馬県、茨城県 葉ネギ：福岡県 パプリカ：韓国 なす：栃木県、群馬県 みつば：静岡県、千葉県 トマト：愛知県、千葉県 大根：千葉県、青森県 白菜：長野県、茨城県 小松菜：埼玉県 キャベツ：茨城県、愛知県 きゅうり：埼玉県、秋田県 ビーマン：千葉県、岩手県 長ねぎ：千葉県、茨城県 ほうれん草：群馬県、栃木県