



# 給食献立表 6月号

●給食目標  
梅雨期における食事と衛生に対する関心を深めよう。



石川町立石川中学校

| 日   | 曜 | 献立名  | 体の組織をつくる食品群                 |                      | 体の調子を整える食品群        |   | エネルギーになる食品群                    |                   | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄   | 食塩相当量 | 家庭で食べて           |  |  |
|---|---|--|-----------------------------|----------------------|--------------------|---|--------------------------------|-------------------|-------|-------|------|-------|-----|-------|------------------|--|--|
|   |   |  | 1群(魚、肉、卵、豆、豆製品)             | 2群(牛乳、乳製品、小魚、海そう)    | 3群(緑黄色野菜)          | 4群(その他の野菜、果物)   | 5群(米、パン、めん、いも、砂糖)              | 6群(油脂)            | Kcal  | g     | g    | mg    | g   | g     | ほしい食べ物           |  |  |
| 1   | 金 | ゆかりごはん 牛乳 すいとん汁<br>豆腐ハンバーグ うの花炒り   | 豆腐 油揚げ とり肉<br>なると おから さつま揚げ | 牛乳<br>ひじき            | チンゲンサイ にんじん        | 赤しそ しいたけ ごぼう 大根<br>長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ  | ごはん すいとん<br>でん粉 こんにやく 砂糖       | 米油                | 848   | 29.1  | 24.9 | 348   | 2.3 | 4.5   | ・緑黄色野菜類<br>・種実類  |  |  |
| 4   | 月 | 6月4日～10日 歯と口の健康週間 丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。柔らかい食べものが好まれる現代ですが、根菜類や大豆、小魚、昆布など、かみごたえのあるものを意識して食事に取り入れ、丈夫な歯をつくりましょう。(5日～8日は県南中体連総合大会のため、石川中学校の保健委員会では11日～15日に組みます) |                             |                      |                    |   |                                |                   |       |       |      |       |     |       |                  |  |  |
|   |   | 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ<br>チーズオムレツ コールスローサラダ   | 豚肉 卵 大豆<br>ハム               | 牛乳 チーズ               | にんじん パセリ           | 玉ねぎ キャベツ<br>コーン 切り干し大根  | パン 米粉<br>じゃがいも 砂糖              | 米油<br>オリーブオイル     | 858   | 32.4  | 27.2 | 379   | 3.1 | 3.8   | ・魚介類<br>・海藻類     |  |  |
| 5   | 火 | 県南中体連総合大会1日目のため給食はありません。   |                             |                      |                    |   |                                |                   |       |       |      |       |     |       |                  |  |  |
| 6   | 水 | 県南中体連総合大会2日目のため給食はありません。   |                             |                      |                    |   |                                |                   |       |       |      |       |     |       |                  |  |  |
| 7   | 木 | 県南中体連総合大会3日目のため給食はありません。   |                             |                      |                    |   |                                |                   |       |       |      |       |     |       |                  |  |  |
| 8   | 金 | 県南中体連総合大会予備日のため給食はありません。   |                             |                      |                    |   |                                |                   |       |       |      |       |     |       |                  |  |  |
|   |   | 4日間、お弁当です。準備をお願いします。   |                             |                      |                    | 平成17年に制定された「食育基本法」では、子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が大切であるとし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育、および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。大人になっても、心と体が健康でいられるように、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。 |                                |                   |       |       |      |       |     |       |                  |  |  |
| 11  | 月 | コッペパン 福島県産ももジャム 牛乳<br>アルファベットスूप 肉だんご ジャーマンポテト   | とり肉 ベーコン                    | 牛乳                   | にんじん パセリ           | キャベツ 玉ねぎ<br>しょうが  | パン ももジャム マカロニ<br>パン粉 でん粉 じゃがいも | 米油 バター<br>ごま油     | 786   | 32.4  | 27.8 | 346   | 6.2 | 3.8   | ・小魚類<br>・緑黄色野菜類  |  |  |
| 12  | 火 | ごはん 牛乳 根菜のごま汁<br>豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか和え  | 豚肉 みそ<br>かつお節               | 牛乳                   | にんじん               | しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり<br>キャベツ ごぼう れんこん 大根  | ごはん<br>砂糖                      | ごま 米油             | 700   | 30.7  | 17.8 | 348   | 3.0 | 3.4   | ・海藻類<br>・果物類     |  |  |
| 13  | 水 | タンメン(中華めん 塩味スープ) 牛乳<br>ぎょうざ ナムル ブルーベリーゼリー  | 豚肉 みそ                       | 牛乳                   | にんじん いら<br>ほうれん草   | もやし きくらげ メンマ 長ねぎ<br>キャベツ しょうが ブルーベリー果汁  | 中華めん 砂糖<br>小麦粉 パン粉             | 米油 ごま油            | 686   | 27.3  | 15.5 | 374   | 3.7 | 3.0   | ・豆類<br>・いも類      |  |  |
| 14  | 木 | ごはん 牛乳 すまし汁<br>アスパラガスのベーコン巻き 大根のみそ煮  | かまぼこ 豆腐<br>ベーコン とり肉 みそ      | 牛乳<br>わかめ            | みつば にんじん<br>アスパラガス | えのきたけ 大根<br>枝豆  | ごはん でん粉                        | 米油                | 699   | 25.1  | 24.3 | 315   | 2.0 | 2.5   | ・その他の野菜<br>・種実類  |  |  |
| 15  | 金 | ごはん 牛乳 なめこ汁<br>あじフライ ソース 即席漬け  | 油揚げ 豆腐 みそ<br>あじ             | 牛乳                   | にんじん               | 玉ねぎ なめこ 長ねぎ<br>キャベツ 大根 しょうが   | ごはん<br>パン粉 小麦粉                 | 米油                | 745   | 29.5  | 21.7 | 347   | 2.6 | 2.7   | ・海藻類<br>・緑黄色野菜類  |  |  |
| 18  | 月 | ピザトースト 牛乳 オニオンスープ<br>海そうサラダ メロン  | まぐろフレーク とり肉<br>ハム           | 牛乳 チーズ<br>わかめ こんぶ のり | ピーマン パセリ           | マッシュルーム 玉ねぎ<br>コーン 大根 メロン   | パン 砂糖                          | ごま油               | 678   | 28.8  | 22.0 | 410   | 1.7 | 4.5   | ・いも類<br>・種実類     |  |  |
| ※2年生は6月19日(火)～6月22日(金)の4日間お弁当です。準備をお願いします。 ※3年生はテーブルマナー給食です。(献立は別にお知らせします。) |   |  |                             |                      |                    |   |                                |                   |       |       |      |       |     |       |                  |  |  |
| 19  | 火 | ごはん 牛乳 もやしのみそ汁<br>さばのおかか煮 福神和え   | 油揚げ みそ<br>さば かつお節           | 牛乳                   | 小松菜 にんじん           | もやし キャベツ きゅうり<br>大根 福神漬け  | ごはん                            |                   | 677   | 28.1  | 19.6 | 330   | 2.5 | 2.5   | ・乳・乳製品類<br>・きのこ類 |  |  |
| 20  | 水 | わかめうどん(ソフトめん わかめかけ汁) 牛乳<br>もちいなり 切り干し大根の和え物 青梅ゼリー  | とり肉<br>油揚げ                  | 牛乳<br>わかめ            | ほうれん草<br>にんじん      | えのきたけ しめじ 玉ねぎ<br>長ねぎ 切り干し大根 梅果汁   | ソフトめん 砂糖<br>もち粉 でん粉            |                   | 702   | 36.9  | 12   | 327   | 2.7 | 3.4   | ・魚介類<br>・種実類     |  |  |
| 21  | 木 | ごはん 牛乳 大根のみそ汁<br>いわしの梅煮 きゅうりのおかか和え   | 油揚げ みそ いわし<br>かつお節          | 牛乳                   | にんじん               | 大根 玉ねぎ 長ねぎ<br>梅干し きゅうり もやし  | ごはん 砂糖 でん粉                     |                   | 625   | 23.9  | 15.2 | 325   | 2.3 | 2.8   | ・緑黄色野菜類<br>・果物類  |  |  |
| 22  | 金 | ごはん 牛乳 とりごぼうスープ<br>発芽玄米入りつくね 酢みそ和え   | とり肉 豆腐<br>かまぼこ みそ           | 牛乳                   | にんじん ほうれん草         | ごぼう えのきたけ<br>キャベツ 玉ねぎ   | ごはん 砂糖 でん粉<br>発芽玄米 パン粉         |                   | 722   | 28.4  | 21.6 | 317   | 2.2 | 2.6   | ・魚介類<br>・緑黄色野菜類  |  |  |
| 25  | 月 | 授業研究会のため3年4組のみお弁当です。準備をお願いします。(その他のクラスは午前中で下校になります。)   |                             |                      |                    |   |                                |                   |       |       |      |       |     |       |                  |  |  |
| 26  | 火 | ごはん 牛乳 凍み豆腐のみそ汁<br>とりささみのレモン漬け 五目きんぴら  | 凍み豆腐 みそ とり肉<br>豚肉 さつま揚げ     | 牛乳                   | にんじん               | 長ねぎ 玉ねぎ<br>ごぼう レモン果汁  | ごはん でん粉 砂糖<br>じゃがいも こんにやく      | 米油                | 740   | 34.2  | 16.9 | 287   | 2.3 | 3.4   | ・小魚類<br>・緑黄色野菜類  |  |  |
| 27  | 水 | コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー<br>ロールキャベツ ハムサラダ   | とり肉 豚肉 ハム                   | 牛乳                   | にんじん パセリ           | 玉ねぎ きゅうり<br>キャベツ もやし  | パン じゃがいも 小麦粉<br>砂糖 でん粉 パン粉     | 米油 バター<br>オリーブオイル | 769   | 32.5  | 28.2 | 380   | 2.2 | 3.7   | ・海藻類<br>・きのこ類    |  |  |
| 28  | 木 | ごはん 牛乳 チャプスイ<br>春巻き マーボ春雨  | 豚肉 かまぼこ<br>うずら卵 みそ とり肉      | 牛乳                   | にんじん ピーマン          | しいたけ たけのこ 玉ねぎ<br>キャベツ しょうが にんにく   | ごはん でん粉 小麦粉<br>さつまいも 春雨 砂糖     | ごま油<br>米油         | 774   | 25.5  | 22.9 | 282   | 2.3 | 2.9   | ・魚介類<br>・果物類     |  |  |
| 29  | 金 | 麦ごはん 牛乳 キーマカレー<br>コーンサラダ さくらんぼ   | とり肉                         | 牛乳                   | にんじん               | 玉ねぎ コーン きゅうり<br>キャベツ にんにく さくらんぼ   | ごはん 大麦<br>じゃがいも 砂糖             | 米油<br>オリーブオイル     | 778   | 21.1  | 24.3 | 293   | 2.2 | 3.1   | ・海藻類<br>・緑黄色野菜類  |  |  |

※材料の都合により、献立に多少の変更がありますのでご了承下さい。