

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	家庭で食べてほしい食べ物
			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	
1	金	ゆかりごはん　牛乳　すいとん汁 豆腐ハンバーグ　うの花炒り	豆腐　油揚げ　とり肉 なると　おから　さつま揚げ	牛乳 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 長ねぎ　えのきたけ　玉ねぎ	ごはん　すいとん でん粉　こんにゃく　砂糖	米油	848	29.1	24.9	348	2.3	4.5	・緑黄色野菜類 ・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日に取り組みます)													
		米粉パン　牛乳　ポークビーンズ チーズオムレツ　コールスローサラダ	豚肉　卵　大豆 ハム	牛乳　チーズ	にんじん　パセリ	玉ねぎ　キャベツ コーン　切り干し大根	パン　米粉 じゃがいも　砂糖	米油 オリーブオイル	858	32.4	27.2	379	3.1	3.8	・魚介類 ・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。	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くみ、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。									
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。													
11	月	コッペパン　福島県産ももジャム　牛乳 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 しょうが	パン　ももジャム　マカロニ パン粉　でん粉　じゃがいも	米油　バター ごま油	786	32.4	27.8	346	6.2	3.8	・小魚類 ・緑黄色野菜類
12	火	ごはん　牛乳　根菜のごま汁 豚肉のしょうが焼き　キャベツのおかか和え	豚肉　みそ 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 キャベツ　ごぼう　れんこん　大根	ごはん 砂糖	ごま　米油	700	30.7	17.8	348	3.0	3.4	・海藻類 ・果物類
13	水	タンメン(中華めん　塩味スープ)　牛乳 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　にら ほうれん草	もやし　きくらげ　メンマ　長ねぎ キャベツ　しょうが　ブルーベリー果汁	中華めん　砂糖 小麦粉　パン粉	米油　ごま油	686	27.3	15.5	374	3.7	3.0	・豆類 ・いも類
14	木	ごはん　牛乳　すまし汁 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 ベーコン　とり肉　みそ	牛乳 わかめ	みつば　にんじん アスパラガス	えのきたけ　大根 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 ・種実類
15	金	ごはん　牛乳　なめこ汁 あじフライ　ソース　即席漬け	油揚げ　豆腐　みそ あじ	牛乳	にんじん	玉ねぎ　なめこ　長ねぎ キャベツ　大根　しょうが	ごはん パン粉　小麦粉	米油	745	29.5	21.7	347	2.6	2.7	・海藻類 ・緑黄色野菜類
18	月	ピザトースト　牛乳　オニオンスープ 海そうサラダ　メロン	まぐろフレーク　とり肉 ハム	牛乳　チーズ 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 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 ・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 さばのおかか煮　福神和え	油揚げ　みそ 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 大根　福神漬け	ごはん		677	28.1	19.6	330	2.5	2.5	・乳・乳製品類 ・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 もちいなり　切干し大根の和え物　青梅ゼリー	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	えのきたけ　しめじ　玉ねぎ 長ねぎ　切り干し大根　梅果汁	ソフトめん　砂糖 もち粉　でん粉		702	36.9	12	327	2.7	3.4	・魚介類 ・種実類
21	木	ごはん　牛乳　大根のみそ汁 いわしの梅煮　きゅうりのおかか和え	油揚げ　みそ　いわし かつお節	牛乳	にんじん	大根　玉ねぎ　長ねぎ 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 ・果物類
22	金	ごはん　牛乳　とりごぼうスープ 発芽玄米入りつくね　酢みそ和え	とり肉　豆腐 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 キャベツ　玉ねぎ	ごはん　砂糖　でん粉 発芽玄米　パン粉		722	28.4	21.6	317	2.2	2.6	・魚介類 ・緑黄色野菜類
25	月	授業研究会のためお弁当です。準備をお願いします。													
26	火	ごはん　牛乳　凍み豆腐のみそ汁 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 豚肉　さつま揚げ	牛乳	にんじん	長ねぎ　玉ねぎ ごぼう　レモン果汁	ごはん　でん粉　砂糖 じゃがいも　こんにゃく	米油	740	34.2	16.9	287	2.3	3.4	・小魚類 ・緑黄色野菜類
27	水	コッペパン　牛乳　ホワイトシチュー 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 キャベツ　もやし	パン　じゃがいも　小麦粉 砂糖　でん粉　パン粉	米油　バター オリーブオイル	769	32.5	28.2	380	2.2	3.7	・海藻類 ・きのこ類
28	木	ごはん　牛乳　チャプスイ 春巻き　マーボ春雨	豚肉　かまぼこ 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 キャベツ　しょうが　にんにく	ごはん　でん粉　小麦粉 さつまいも　春雨　砂糖	ごま油 米油	774	25.5	22.9	282	2.3	2.9	・魚介類 ・果物類
29	金	麦ごはん　牛乳　キーマカレー 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 キャベツ　にんにく　さくらんぼ	ごはん　大麦 じゃがいも　砂糖	米油 オリーブオイル	778	21.1	24.3	293	2.2	3.1	・海藻類 ・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。