2023

# 6月 こんだてひょう

白沢中学校

| | 栄養量 | 熱量kcal | 蛋白質g | 脂肪g | 塩分g |
|---|---|---|---|---|---|

## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

### 地場産物を食べよう!

学校給食では、地場産物の活用を推進しており、地産地消推進のため地場産物を使った各地の郷土料理や伝統料理を積極的に献立に取入れています。地元産の野菜は、虫が食べるくらい新鮮でおいしいので、虫が付着した状態で納品されることも多々あります。そのため野菜や果物などは、3回洗浄して調理するようにしています。

６月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「ほうれんそう・きゅうり・にら・きぬさや・たまねぎ・ねぎ」です。ご理解とご協力をお願いいたします。

**※　献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。**

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>中華くらげの和え物<br>はるまき<br>ごはん<br>肉団子のスープ | **2**<br>豚肉とふきの煮物<br>めばるの塩麹焼き<br>ごはん<br>きぬさやのみそ汁 |
| 赤 | | | | 牛乳 ミートボール はるまき 中華くらげ | 牛乳 とうふ みそ めばる ぶたにく |
| 緑 | | | | にんじん キャベツ きぬさや きゅうり もやし | たまねぎ きぬさや にんじん たけのこ ふき もやし |
| 黄 | | | | 米 はるさめ じょうはくとう ごまあぶら | 米 さんおんとう じゃがいも こんにゃく こめあぶら しおこうじ |
| 栄養量小 | | | | 737 / 22.1 / 25.8 / 2.1 | 579 / 26.1 / 14.1 / 1.6 |
| 栄養量中 | | | | 909 / 26.2 / 32.0 / 2.6 | 687 / 30.7 / 15.5 / 2.0 |
| | **5**『6/5～6/10 歯と口の健康週間』<br>マカロニソテー<br>チーズオムレツ<br>かむわかめごはん<br>えのきたけのスープ | **6**<br>支部中体連<br>お弁当 | **7**<br>支部中体連<br>お弁当 | **8**<br>支部中体連予備日<br>お弁当 | **9**<br>生揚げのそぼろ煮<br>いわしのパン粉焼き<br>ごはん<br>五目汁 |
| 赤 | 牛乳 ベーコン とうふ わかめごはんの素 チーズオムレツ | | | | 牛乳 とりにく いわし ぶたにく なまあげ みそ |
| 緑 | にんじん えのきだけ キャベツ ほうれんそう たまねぎ ピーマン にんにく | | | | にんじん だいこん ごぼう ねぎ パセリ しょうが たけのこ |
| 黄 | 米 マカロニ こめあぶら さんおんとう | | | | 米 じゃがいも ぱんこ オリーブオイル さんおんとう こめあぶら |
| 栄養量小 | 609 / 22.4 / 18.5 / 2.5 | | | | 718 / 31.3 / 25.3 / 2.1 |
| 栄養量中 | 769 / 26.8 / 21.0 / 3.0 | | | | 896 / 38 / 29.7 / 2.5 |
| | **12**『6/12～16 地場産物活用週間』<br>豚肉とじゃがいもの旨煮<br>納豆<br>ごはん<br>にら玉汁 | **13**<br>ゴマドレッシングサラダ<br>ポークソテーりんごソース<br>ごはん<br>根菜汁 | **14**<br>切り昆布の煮物<br>福島県産カジキカツ<br>ごはん<br>豚汁 | **15**<br>さくらんぼ<br>もやしのナムル<br>チャーハン<br>ワンタンスープ | **16**<br>アーモンド和え<br>ふりかけ<br>厚焼き玉子<br>ごはん<br>じゃがいもとえのきのみそ汁 |
| 赤 | 牛乳 とりにく とうふ たまご なっとう ぶたにく | 牛乳 ぶたにく ロースハム みそ | 牛乳 県産かじきかつ ぶたにく とうふ こんぶ みそ | 牛乳 たまご やきぶた だいず なると ぶたにく | 牛乳 とうふ たまご みそ |
| 緑 | えのきたけ にんじん にら きぬさや しょうが | にんじん だいこん ごぼう ねぎ りんごソース レモン果汁 キャベツ きゅうり レタス | にんじん だいこん ねぎ ごぼう きぬさや | ねぎ にんにく しょうが たけのこ ちんげんさい にんじん もやし ほうれんそう さくらんぼ | えのきたけ みつば たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし |
| 黄 | 米 かたくりこ こめあぶら こくとう じゃがいも | 米 じゃがいも ごま じょうはくとう ごまあぶら | 米 こめあぶら あぶらふ ざらめ こんにゃく じゃがいも | 米 ごまあぶら ワンタン じょうはくとう | 米 アーモンド じょうはくとう じゃがいも なのはなふりかけ |
| 栄養量小 | 653 / 31.6 / 16.9 / 2.2 | 664 / 26.1 / 21.6 / 2.2 | 694 / 27.9 / 16.4 / 2.5 | 636 / 24.7 / 18.2 / 2.5 | 605 / 23 / 17.2 / 2.0 |
| 栄養量中 | 763 / 36.4 / 18.2 / 2.6 | 787 / 30.4 / 24.5 / 2.7 | 864 / 33.5 / 18.5 / 3.2 | 811 / 31.7 / 23.2 / 3.1 | 752 / 27.5 / 19.4 / 2.4 |
| | **19**<br>ヨーグルト<br>春雨サラダ<br>ごはん<br>チキンカレー | **20**<br>県北中体連<br>お弁当 | **21**<br>県北中体連<br>お弁当 | **22**<br>県北中体連予備日<br>お弁当 | **23**<br>五目きんぴら<br>あじのり<br>白身魚の梅マヨ焼き<br>ごはん<br>野菜たっぷりみそ汁 |
| 赤 | 牛乳 とりにく スキムミルク ロースハム 11/19B1乳酸菌ヨーグルト | | | | 牛乳 なまあげ たら さつまあげ みそ あじのり ぶたにく |
| 緑 | にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ にんにく しょうが トマト | | | | キャベツ たまねぎ にんじん ねりうめ ごぼう れんこん |
| 黄 | 米 こめあぶら はるさめ ごまあぶら さんおんとう カレールー じゃがいも | | | | 米 じゃがいも こんにゃく ごまあぶら さんおんとう マヨネーズ |
| 栄養量小 | 729 / 23.3 / 22.5 / 2.7 | | | | 644 / 27.4 / 18.8 / 1.7 |
| 栄養量中 | 862 / 26.8 / 25.8 / 3.2 | | | | 770 / 32.6 / 21.6 / 2.1 |
| | **26**<br>大根のキムチ和え<br>ヤンニョムチキン<br>ごはん<br>チンゲンサイのスープ | **27**<br>イタリアンサラダ<br>ハンバーグトマトソース<br>ごはん<br>わかめスープ | **28**<br>ひじきの炒り煮<br>鮭の塩焼き<br>ごはん<br>たまねぎと麩のみそ汁 | **29**<br>校外学習<br>お弁当 | **30** オレンジ<br>笹かまのごま味噌和え<br>ツナごはん<br>みぞれ汁 |
| 赤 | 牛乳 ベーコン とうふ とりにく | 牛乳 とうふ かまぼこ わかめ ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ロースハム | 牛乳 さけ ひじき さつまあげ ぶたにく みそ | | 牛乳 ツナ とりにく とうふ ささかまぼこ みそ |
| 緑 | にんじん ねぎ ちんげんさい だいこん | ねぎ たけのこ えのきたけ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん | たまねぎ こまつな にんじん えだまめ | | にんじん グリンピース だいこん ほししいたけ キャベツ ほうれんそう オレンジ ねぎ |
| 黄 | 米 かたくりこ ごまあぶら ごま キムチのもと こめあぶら | 米 さんおんとう イタリアンドレッシング | 米 じゃがいも ふ こんにゃく こめあぶら | | 米 さんおんとう ごま |
| 栄養量小 | 688 / 27.3 / 24.3 / 2.2 | 627 / 24.2 / 19.1 / 2.7 | 598 / 29.5 / 13.5 / 2.2 | | 608 / 27 / 18.7 / 2.8 |
| 栄養量中 | 820 / 31.9 / 28.2 / 2.8 | 741 / 28.1 / 21.5 / 3.2 | 746 / 35.7 / 14.9 / 2.7 | | 747 / 33.2 / 22.9 / 3.5 |