

# 令和2年度 6月がっこうせうしよくこんだてひょう

## 毎年6月は「食育月間」です!

待ちに待った学校再開です。給食も約1ヶ月半なかったため、給食を食べたいなと思ってくれている人がたくさんいると思います。1年生は、初めての学校給食がはじまります。楽しみにしててくださいね。さて、毎年6月(は)「食育月間」、毎月19日(は)「食育の日」です。食育月間や食育の日をきっかけに、食の大切さを見直してみよう! また、今月は歯と口の健康週間に合わせて10日を「かみかみ献立」にしました。しっかり噛んで食べて丈夫な歯と体をつくりましょう!

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (月)	ポークカレー だいこんとコーンのサラダ アロエヨーグルト	せいはいくまい, じゃがいも, あぶら, バター オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく, しろはなまめ・いんげんまめ	にんじん, たまねぎ, グリンピース, トマト, にんにく だいこん, どうもろこし アロエ
2 (火)	みそラーメン はるまき きゅうりなんばんづけ	ちゅうかめん, ごまあぶら, さとう, あぶら, しろごま こむぎこ, でんぷん, あぶら, はるさめ さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく, やきかまほこ, しろみそ, あかみそ ひじき, ぶたにく	もやし, ながねぎ, にんじん, しょうが, にんにく たけのこ きゅうり
3 (水)	ごはん ふきのみそしる かわりあつやきたまご じゃがいもとアスパラのごまあえ	せいはいくまい さとう じゃがいも, しろごま, さとう	ぎゅうにゅう とうふ, あぶらあげ, しろみそ たまご, ほしえび	ふき, ながねぎ ほうれんそう アスパラガス, にんじん
4 (木)	ソフトフランスパン しろかぶシチュー まだらガーリックフライ オレンジ	こむぎこ バター, あぶら こむぎこ, パンこ, あぶら	ぎゅうにゅう とりにく, しろはなまめ・いんげんまめ, スキムミルク, きょうろ, スキムクリーム まだら	かぶ, にんじん, たまねぎ, しめじ, どうもろこし にんにく オレンジ
5 (金)	もずくスープ ちゅうかはん りんご	でんぷん せいはいくまい, でんぷん, あぶら, ごまあぶら	ぎゅうにゅう もずく, なた, とうふ	にんじん, ながねぎ, みつば にんじん, ピーマン, はくさい, たまねぎ, ながねぎ, たけのこ, しょうが りんご
8 (月)	ごはん はるさめスープ チリコンカン しんたまねぎとアスパラのサラダ	せいはいくまい はるさめ じゃがいも, あぶら, さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン, うすらたまご ぶたにく, いんげんまめ まぐろあぶらづけ	はくさい, しめじ, にんじん たまねぎ, にんじん, パセリ, トマト たまねぎ, キャベツ, アスパラガス, あかピーマン
9 (火)	ひじきスパゲッティ チーズフリッター フルーツしらたま	スパゲッティ, オリーブオイル, バター あぶら, こむぎこ しらたまご	ぎゅうにゅう ひじき, ぶたにく, いか チーズ, たまご	にんじん, ピーマン, たまねぎ, しめじ おうとう, みかん, パインアップル
10 (水)	<b>かみかみ献立</b> ごはん じゃがいものごまじる ふきいりおでん まめとじゃこのサラダ	せいはいくまい じゃがいも, しろごま さとう さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ, しろみそ こんぶ, はんぺん, ほうてん, がんもどき, うすらたまご だいず, こうなご	ながねぎ こんにゃく, にんじん, だいこん, ほししいたけ, ふき きゅうり, こまつな, レモン, かじゅう
11 (木)	<b>7しななデー</b> ななえしやくパン 山椒ぎょうにゅう ビーフシチュー あげカブのはっぱソース あまなつみかん	こむぎこ じゃがいも, バター, あぶら あぶら	ぎゅうにゅう せいはいくまい, しろはなまめ・いんげんまめ ベーコン	にんじん, たまねぎ, グリンピース, トマト <b>かぶ, かぶのは</b> あまなつみかん
12 (金)	ごはん こじる さばのしょうがじょうゆやき くきわかめのきんぴら	せいはいくまい じゃがいも さとう さとう, ごまあぶら, しろごま	ぎゅうにゅう だいず, あぶらあげ, しろみそ, きゅうにゅう	だいこん, にんじん, こほう, つきこんにゃく, ながねぎ しょうが
15 (月)	ごはん 二ろたまスープ ほたてのすぶたふう りんご	せいはいくまい でんぷん でんぷん, あぶら, じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう とうふ, たまご ほたてがい	にら, ながねぎ, しめじ しょうが, にんじん, ピーマン, たまねぎ, たけのこ, ほししいたけ りんご
16 (火)	くろざとうパン オニオンスープ ラザニアふう れいとうみかん	こむぎこ, くろざとう オリーブオイル マカロニ, オリーブオイル, バター, パンこ	たまご, きゅうにゅう ベーコン ぶたにく, だいず, きゅうにゅう, スキムミルク, チーズ	たまねぎ, にんじん, パセリ, にんにく にんじん, たまねぎ, トマト みかん
17 (水)	ごはん きりほしだいこんとじゃがいものものにんじんシリシリ かぶときゅうりのおかかあえ	せいはいくまい じゃがいも, あぶら, さとう しろごま, ごまあぶら さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく, あぶらあげ まぐろあぶらづけ, たまご かつおぶし	きりほしだいこん, しらたき, にんじん, さやいんげん にんじん かぶ, きゅうり

### こんげつのもくひょう 「しょうぶな歯をつくろう！」

6月4~10日(は)「歯と口の健康週間」です。給食ではこうなご、大豆、昆布、ふき、切干大根、こんにゃくなど噛みごたえのある食材をたくさん使うので、よく噛んで食べましょう。



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 (木)	かんとんめん あげえびシューマイ ブロッコリーのナムル	ちゅうかめん, ごまあぶら, でんぷん こむぎこ, でんぷん, あぶら しろごま, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく, うすらたまご えび, たらすりみ	はくさい, ながねぎ, たまねぎ, もやし, にんじん, こまつな, にんにく, しょうが たまねぎ ブロッコリー, きゅうり
19 (金)	ごはん ごもくすいとん ぶりのうめてりやき メロン	せいはいくまい じゃがいも, でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶり	だいこん, にんじん, ながねぎ, みつば, こほう うめ メロン
22 (月)	ごはん にくじゃが こざかなのからいり ごまみそサラダ	せいはいくまい じゃがいも, さとう しろごま, さとう しろごま, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし, ほしえび, かつおぶし まぐろあぶらづけ, しろみそ	たまねぎ, さやいんげん, しらたき きゅうり, もやし
23 (火)	ソフトフランスパン ほたてのチャウダー チキンアップルジンジャー ミニトマト/くろまめきなこクリーム	こむぎこ じゃがいも, こむぎこ, バター, あぶら でんぷん, あぶら, さとう さとう	ぎゅうにゅう ほたてがい, きゅうにゅう, スキムミルク, なまクリーム とりにく くろまめ, スキムミルク	たまねぎ, にんじん, えだまめ, パセリ しょうが, りんご, たまねぎ, にんにく ミニトマト
24 (水)	ごはん マーボーどうふ むしにらまんじゅう ちゅうかサラダ	せいはいくまい あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら こむぎこ しろごま, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ, ぶたにく, きゅうにゅう, だいず, あかみそ ぶたにく くきわかめ	ながねぎ, ピーマン, しょうが, にんにく にら, キャベツ, たまねぎ, にんにく もやし, にんじん
25 (木)	スパゲッティベスカトーレ カレーコロッケ キャロットサラダ	こむぎこ スパゲッティ, オリーブオイル, バター じゃがいも, パンこ, あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう スパゲッティ, オリーブオイル, バター じゃがいも, パンこ, あぶら とりにくあぶらづけ	たまねぎ, ピーマン, にんじん, にんにく, トマト だいず にんじん, どうもろこし, きゅうり
26 (金)	<b>7しななデー</b> ごはん 山椒ぎょうにゅう きゅうにくとアスパラのオイスターソースいため アップルパンプディング	せいはいくまい でんぷん, あぶら, さとう さとう, ななえしやくパン	ぎゅうにゅう だいこんスープ ベーコン	だいこん, たまねぎ, にんじん, パセリ しょうが, たけのこ, たまねぎ, かぶ, アスパラガス, にんにく りんご
29 (月)	ごはん どさんこじる さけとだいずのべっこうに メロン	せいはいくまい じゃがいも, バター, ごまあぶら でんぷん, あぶら, くろざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく, しろみそ, きゅうにゅう さけ, だいず, あかみそ	たまねぎ, もやし, にんじん, どうもろこし, しょうが, にんにく, アスパラガス しょうが, さやいんげん メロン
30 (火)	<b>セレクト給食</b> カレーうどん こざかなとごぼうのかきあげ セレクトゼリー (もも/ぶどう)	せいはいくまい うどん, でんぷん でんぷん, こむぎこ, しろごま, あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく, やきかまほこ, あぶらあげ かえりにほし, だいず, あおのり かてん	たまねぎ, ながねぎ, たけのこ, ほししいたけ ごぼう, にんじん, えだまめ もも/ぶどう

	Iエネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A (リチノール当量) μg					
						B1 mg	B2 mg	C mg			
月平均栄養価	629	25.0	20.9	371	2.4	236	0.37	0.52	30	4.7	2.1

**今月の「7しななデー」は、11日と26日です!**  
今年度も七飯町のパン屋さん「こなひき小屋」とベーカリー「セレクト」が「七飯食パン」がプレなで登場します! 11日は「七飯食パン」に、七飯産の牛肉を使用した「ビーフシチュー」、そしてSTV どさんこワイド 星澤先生考案の七飯産の白かぶを使用した「揚げカブの葉っぱソース」です。26日は七飯産の旬の白かぶをたっぷり使用した「白かぶスープ」に七飯産の牛肉と、王様しいたけ、旬のアスパラガスを使用した「牛肉とアスパラガスのオイスターソース炒め」、そして七飯食パンと七飯産の卵と牛乳を使って作る新メニュー「アップルパンプディング」です! 旬の七飯の食材をたっぷり味わってください!

**今月の七飯産**

**6月30日はセレクト給食です!**  
この日の給食は、デザートゼリーを「ももゼリー」か「ぶどうゼリー」か、選ぶことができます。教室に掲示している資料を参考にして、自分の食べたい方のゼリーを選んでください!

こめ、ちゅうかめん、ななえしやくパン、きゅうにゅう、ぎゅうにく、たまご、とうふ、あぶらあげ、こんにゃく、しらたき、しろかぶ、アスパラガス、にんじん、だいこん、ブロッコリー、ほうれんそう、おうさましいたけ、きりほしだいこん の使用を予定しています。