

6月分献立予定表

令和元年6月 二宮町学校給食センター

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
3月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ もやしの海苔和え 豆腐ともずくのスープ	米 油 でんぷん ごま油	牛乳 さば 蒲鉾 のり 豆腐	しょうが もやし もずく にんじん	しょうゆ 酒 塩 中華スープ 鶏だし	678kcal/24.6g 32.3g/2.3g	825kcal/27.8g 35.1g/2.8g
4火	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ	パン じゃがいも 油 トマトルウ 玄米 イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ	トマトケチャップ コンソメ	652kcal/28.8g 25.5g/2.7g	879kcal/37.3g 33.2g/3.7g
5水	ごはん 牛乳 鶏肉の梅マヨ焼き 小松菜と油揚げのごま炒め じゃがいものみそ汁	米 ごま 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ	小松菜 たまねぎ	梅びしお マヨネーズ 白みそ 赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 いりこだし かつおだし	603kcal/28.2g 20.1g/2.4g	794kcal/36.3g 24.1g/3.2g
6木	ジャージャー麺(ホットラーメン、ジャージャー麺の具) 牛乳 キャベツとわかめのナムル	ホットラーメン ごま油 油 でんぷん	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが ねぎ キャベツ	赤みそ 白みそ 三温糖 しょうゆ みりん 豆板醤 酢	666kcal/31g 18.6g/2.9g	883kcal/40.2g 22.3g/3.9g
7金	麦ごはん 牛乳 たまねぎたっぷりチキンカレー マカロニサラダ <u>かながわ産品学校給食デー献立①</u> <u>～二宮町のたまねぎを使用した献立～</u>	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆ピューレ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト きゅうり にんじん コーン	ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 こしょう マヨネーズ	687kcal/23g 21.4g/2g	896kcal/28.3g 25.9g/2.5g
10月	鶏ごぼうごはん(ごはん、鶏ごぼうごはんの具) 牛乳 ツナとポテトの和風コロッケ もやしとベーコンのみそ汁	米 油 ツナとポテトの和風コロッケ	牛乳 鶏肉 油揚げ ベーコン	ごぼう にんじん しめじ 枝豆 もやし キャベツ	しょうゆ みりん 酒 三温糖 かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ	621kcal/22.5g 23.5g/2.1g	783kcal/27.3g 28g/2.6g
11火	揚げパン(シュガー) 牛乳 バジルチキン ポトフ	パン 油 じゃがいも	牛乳 バジルチキン ウインナー	にんじん たまねぎ	グラニュー糖 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	656kcal/22.8g 30.4g/2.6g	801kcal/26.7g 35.6g/3.4g
12水	麦ごはん 牛乳 ハヤシルウ オニオンサラダ <u>かながわ産品学校給食デー献立②</u> <u>～二宮町のたまねぎを使用した献立～</u>	米 麦 ハヤシルウ デミグラスソース 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ トマト きゅうり	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	627kcal/24.7g 19.5g/2.1g	
13木	あんかけラーメン(ホットラーメン、あんかけラーメンスープ) 牛乳 きゅうりとちくわの中華和え 冷凍みかん	ホットラーメン ごま油 オイスターソース でんぷん ごま 醤油ラーメンスープ	牛乳 豚肉 ちくわ	もやし にんじん キャベツ きくらげ きゅうり みかん	しょうゆ 酢 三温糖 豆板醤	617kcal/26.4g 16.8g/2.6g	
14金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ せんべい汁 3色野菜のごまサラダ	米 油 でんぷん オイスターソース せんべい ごまドレッシング	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 鶏ささみ	たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう 白菜 しらたき ねぎ 小松菜 もやし	しょうゆ 酒 こんぶだし 塩 みりん	631kcal/27.2g 18g/2.1g	823kcal/34.7g 21.4g/2.9g
17月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 豚じゃがみそ汁	米 油 じゃがいも ごま	牛乳 さばのみそ煮 ちくわ ひじき 大豆 高野豆腐 豚肉	にんじん こんにやく ねぎ ほうれん草	かつおだし 酒 しょうゆ ざらめ 赤みそ 白みそ	633kcal/29.6g 20.8g/2.2g	836kcal/37.7g 25.3g/2.6g
18火	コッペパン 牛乳 ドライカレー ヨーグルトあえ	パン 油 カレールウ ナタデココ	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 大豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす 枝豆 にんにく しょうが りんご みかん	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース グラニュー糖	619kcal/29.6g 22.9g/3g	809kcal/37.8g 28.2g/3.7g
19水	かみかみピピン(麦ごはん、ピピン(の具)) 牛乳 カリカリ大豆 豆腐とわかめのスープ 【食育の日献立～噛み噛み献立】	米 麦 油 でんぷん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ 大豆 わかめ 豆腐	小松菜 にんじん もやし 白菜 切干大根 にんにく 高菜漬け たまねぎ	ざらめ しょうゆ 赤みそ 豆板醤 三温糖 酒 塩 こしょう 中華スープ	626kcal/27.5g 19.3g/2.9g	819kcal/34.3g 22.9g/3.8g
20木	五目うどん汁(ソフトめん、五目うどん汁) ジョア(ピーチ) みそポテト	ソフトめん でんぷん じゃがいも 油	ジョア(ピーチ) 鶏肉 油揚げ なた	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 白みそ 三温糖 酒	640kcal/21.1g 9.6g/2.6g	870kcal/27.9g 12.9g/3.2g
21金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 磯和え ワンタンスープ	米 油 でんぷん ワンタン ごま油	牛乳 鶏肉 のり わかめごはんのもと	にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん なら	酒 しょうゆ 塩 こしょう 三温糖 酢 中華スープ	614kcal/26.7g 18.1g/3.1g	795kcal/33.9g 21.6g/3.2g
24月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ 中華風たまごスープ レモンゼリーあえ	米 でんぷん 油 ごま油 ナタデココ レモンゼリー	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	にんにく しょうが ねぎ チンゲン菜	豆板醤 鶏だし トマトケチャップ 三温糖 酒 酢 塩 中華スープ しょうゆ こしょう	667kcal/26.3g 18.3g/1.8g	869kcal/33.3g 21.6g/2.2g
25火	スライスコッペパン 牛乳 白身魚フライ(ソース) ポテトサラダ つぶつぶコーンスープ	パン じゃがいも ホワイトルウ 油	牛乳 白身魚フライ ス キムミルク	にんじん きゅうり コーン たまねぎ	個袋ソース こしょう 塩 酢 コンソメ マヨネーズ	676kcal/26g 26.9g/3g	851kcal/30.8g 33.1g/3.7g
26水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツと鶏ささみのみそ和え	米 ごま油 でんぷん ラー油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 鶏ささみ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん	豆板醤 中華スープ しょうゆ 赤みそ 酢 みりん 三温糖	622kcal/30.9g 20.5g/2.6g	809kcal/38.6g 24.3g/3.3g
27木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子 ほうれん草の中華あえ	ホットラーメン 油 みそラーメンスープ 香味塩ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 餃子 錦糸玉子	もやし にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ ほうれん草		662kcal/28.4g 21.8g/2.6g	852kcal/35.2g 25.7g/3.1g
28金	ねぎ塩豚丼(ごはん、ねぎ塩豚丼の具) 牛乳 春雨サラダ ズッキーニのみそ汁	米 塩ラーメンスープ ごま油 春雨	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	ねぎ たまねぎ なら にんにく にんじん きゅうり ズッキーニ	塩 こしょう しょうゆ 鶏だし 酢 三温糖 かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ	620kcal/27.5g 22.1g/2.5g	808kcal/34.2g 26.5g/3.1g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

6月献立ひとくちメモ

令和元年6月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
3月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ もやしの海苔和え 豆腐ともずくのスープ	もずくの旬は4～7月の春から夏にかけてです。そして日本のもずくのほとんどが沖縄県で採れたものです。今日のスープに入っているもずくも沖縄県産のもずくを使っています。
4火	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ	今日のサラダにはぶちっとした食感のある玄米を入れてみました。玄米は白米よりも食物繊維やビタミンが多く含まれています。食物繊維はおなかのお掃除してくれる働きがあります。
5水	ごはん 牛乳 鶏肉の梅マヨ焼き 小松菜と油揚げのごま炒め ジャがいものみそ汁	今日の鶏肉の梅マヨ焼きは、梅を使って少しさっぱりとした味付けにしています。梅は夏バテ対策にもよいと言われています。梅を食べて暑い夏を乗り切りましょう！
6木	ジャージャー麺（ホット麺）、ジャージャー麺の具） 牛乳 キャベツとわかめのナムル	わかめは、みそ汁などで食べる葉体の部分とコリコリとした食感が特徴的な中心部分、茎の下にあるめかぶとして食べられる胞子葉という部分があります。わかめは場所によって食感などが違います。
7金	麦ごはん 牛乳 たまねぎたっぷりチキンカレー マカロニサラダ <u>かながわ産品学校給食デー献立①</u> <u>～二宮町のたまねぎを使用した献立～</u>	今日の「たまねぎたっぷりチキンカレー」には、ここ二宮町で採れたたまねぎを使っています。その量は、小学校、中学校合わせて約105kg！二宮町の農家さんが一生懸命作ってくれたたまねぎをよーく味わって感謝しながら食べましょう！
10月	鶏ごぼうごはん（ごはん、鶏ごぼうごはんの具） 牛乳 ツナとポテトの和風コロッケ もやしとベーコンのみそ汁	鶏肉と油揚げとごぼうとにんじんとしめじと枝豆で混ぜごはんの具を作りました。ごはんをよく混ぜて食べてください。和風コロッケは味がしっかりついているのでそのまま食べてくださいね！
11火	揚げパン（シュガー） 牛乳 バジルチキン ポトフ	今日は給食のメニューの中でも人気のある揚げパンです。いつもの揚げパンと何か違うところがあります。気づいたかな？
12水	麦ごはん 牛乳 ハヤシルウ オニオンサラダ <u>かながわ産品学校給食デー献立②</u> <u>～二宮町のたまねぎを使用した献立～</u>	今日の「ハヤシルウ」と「オニオンサラダ」に入っているたまねぎも、二宮町で採れたたまねぎを使っています。たまねぎは種を植えてから収穫して出荷するまで、なんと約1年間かかります。残さずにしっかり食べましょうね！
13木	あんかけラーメン（ホット麺、あんかけラーメンスープ） 牛乳 きゅうりとちくわの中華和え 冷凍みかん	今日のデザートは冷凍みかんです！暑い時期には冷たいみかんが美味しいですよ。みかんの白いスジには栄養があるので捨てたらもったいないですよ～！
14金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ せんべい汁 3色野菜のごまサラダ	今日のハンバーグは豆腐を使ったふんわりとした食感のハンバーグです。豆腐はみそ汁や麻婆豆腐など様々な料理に使える優秀な食材です。
17月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの煮物 豚じゃがみそ汁	お魚には、骨がありますよね。今日のさばのみそ煮にも骨があることがあります。でも、加圧処理されているので、骨ごと食べられますよ。
18火	コッペパン 牛乳 ドライカレー ヨーグルトあえ	ドライカレーにはこれからの夏が旬のなすや枝豆を入れています。いつものドライカレーとは少し違った、なすや枝豆の食感もぜひ味わってみてください。
19水	かみかみビビンバ（麦ごはん、ビビンバの具） 牛乳 加加大豆 豆腐とわかめのスープ 【食育の日献立～噛み噛み献立】	よく噛んで食べてもらうように、今月はかみかみビビンバです。ビビンバの具には、ちりめんじゃこや切干大根、高菜漬けなどよく噛んで食べる食材を入れています。一口30回以上を目標によく噛んで食べましょう！
20木	五目うどん汁（ソフトめん、五目うどん汁） ジョア（ピーチ） みそポテト	「みそポテト」って知っていますか？埼玉県秩父市の郷土料理であり、B級グルメの一つです。秩父では昔から今でも定番のおやつとして親しまれています。秩父名物のみそポテト、おあがんな～（召し上がれ～）！
21金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 磯和え ワンタンスープ	鶏のから揚げは食べやすい大きさにして1人2個ずつにしています。北海道では鶏のから揚げのことを“ザンギ”と呼んだりします。
24月	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ 中華風たまごスープ レモンゼリーあえ	今日のデザートはさっぱりとしたレモンゼリーとナタデココをあえてみました。レモンゼリーは、日本でレモンの生産量1位の広島県産のものを使っています。
25火	スライスコッペパン 牛乳 白身魚フライ(り)ス ポテトサラダ つぶつぶコーンスープ	スライスコッペパンに白身魚フライをはさみソースをかけて食べてください。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。
26水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツと鶏ささみのみそ和え	麻婆豆腐は、四川省で約150年前に誕生した料理です。豆腐は大豆からできているのを知っていますか？豆腐1丁作るのに必要な大豆は、なんと400粒です！
27木	みそラーメン（ホット麺、みそラーメンスープ） 牛乳 揚げ餃子 ほうれん草の中華あえ	ほうれん草の中華あえは、ほうれん草と錦糸玉子を中華風のドレッシングであえました。和風のおひたしもおいしいですが、中華風でもよくあいます。
28金	ねぎ塩豚丼（ごはん、ねぎ塩豚丼の具） 牛乳 春雨サラダ スッキーニのみそ汁	今日のおみそ汁にはズッキーニという野菜が入っています。ズッキーニはきゅうりと似ていますが、かぼちゃの仲間です。イタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味があります。ラタトゥイユや炒めて食べても美味しいですよ。