

6月分献立予定表

令和2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/脂質/塩分	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分
15月	ごはん 牛乳 チキンカレー	米 じゃがいも カレールウ 油	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが ソニオン	ウスターソース ケチャップ カレー粉	556kcal/21g 13.2g/1.8g	724kcal/25.9g 15g/2.3g
16火	コロッケパン(丸パン、コロッケ) ソース 牛乳 ミネストローネ	パン コロッケ 油 じゃがいも トマトルウ	牛乳 ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	ソース コンソメ 塩	632kcal/22.4g 24.5g/2.9g	795kcal/27.9g 28.8g/3.8g
17水	わかめごはん 牛乳 豚汁	米 じゃがいも ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめごはんのもと 油揚げ	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	486kcal/18.7g 14.3g/1.7g	634kcal/22.8g 16.4g/2.1g
18木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳	ホットラーメン	牛乳 鶏肉 なた	キャベツ にんじん もやし	塩ラーメンスープ こしょう	487kcal/22.7g 10.9g/2.6g	648kcal/29.2g 12.2g/3.2g
19金	ごはん 牛乳 中華丼の具	米 油 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 うずら卵 蒲鉾	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ	中華スープ しょうゆ オイスターソース 酒 塩	553kcal/22.2g 18.3g/1.9g	722kcal/27.6g 21.7g/2.3g
22月	ごはん 牛乳 チキンカレー	米 じゃがいも カレールウ 油	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが ソニオン	ウスターソース ケチャップ カレー粉	556kcal/21g 13.2g/1.8g	724kcal/25.9g 15g/2.3g
23火	コロッケパン(丸パン、コロッケ) ソース 牛乳 ミネストローネ	パン コロッケ 油 じゃがいも トマトルウ	牛乳 ウインナー 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	ソース コンソメ 塩	632kcal/22.4g 24.5g/2.9g	795kcal/27.9g 28.8g/3.8g
24水	わかめごはん 牛乳 豚汁	米 じゃがいも ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめごはんのもと 油揚げ	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	486kcal/18.7g 14.3g/1.7g	634kcal/22.8g 16.4g/2.1g
25木	タンメン(ホットラーメン、タンメンスープ) 牛乳	ホットラーメン	牛乳 鶏肉 なた	キャベツ にんじん もやし	塩ラーメンスープ こしょう	487kcal/22.7g 10.9g/2.6g	648kcal/29.2g 12.2g/3.2g
26金	ごはん 牛乳 中華丼の具	米 油 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 うずら卵 蒲鉾	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ	中華スープ しょうゆ オイスターソース 酒 塩	553kcal/22.2g 18.3g/1.9g	722kcal/27.6g 21.7g/2.3g
29月	ごはん 牛乳 春雨サラダ 麻婆豆腐	米 ごま油 でんぷん ラー油 春雨 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 錦糸玉子 ハム	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり きくらげ	豆板醤 中華スープ しょうゆ コチュジャン テンパシジャン 赤みそ 酢 三温糖 鶏だし こしょう	647kcal/24.8g 22.1g/2.6g	844kcal/31g 26.4g/3.6g
30火	コッペパン ジョア 白身魚フライ(ソース) コールスロー ポトフ	パン 油 マヨネーズ じゃがいも	ジョア 白身魚フライ ウインナー	キャベツ コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー	ソース こしょう 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	640kcal/25g 20.4g/3.6g	799kcal/29.4g 26.6g/4.4g

※ 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、中学生は1.3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2年6月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
15 月	ごはん 牛乳 チキンカレー	給食のカレーは、甘口のルーと中辛のルーを混ぜて使っています。辛さの調節は、カレー粉でしています。小学校よりも中学校の方が辛くなっています。
16 火	コロッケパン（ソース） 牛乳 ミネストローネ	丸パンにコロッケがはさんであるので、お好みで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。
17 水	わかめごはん 牛乳 豚汁	豚汁には、じゃがいもが入っています。里芋を使うこともあります。お肉、野菜、豆製品、芋類が入っているので食べ応えがあります。ごはんは、みなさんが好きなわかめごはんにしました。
18 木	ホットラーメン 牛乳 タンメンスープ	タンメンスープには、鶏肉、キャベツ、にんじん、もやし、なるとが入っています。野菜もたっぷり食べられるように作っています。
19 金	ごはん 牛乳 中華丼の具	中華丼は、豚肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、うずらの卵、きくらげ、かまぼこと具たくさんです。隠し味にオイスターソースを使っています。
22 月	ごはん 牛乳 チキンカレー	給食のカレーは、甘口のルーと中辛のルーを混ぜて使っています。辛さの調節は、カレー粉でしています。小学校よりも中学校の方が辛くなっています。
23 火	コロッケパン（ソース） 牛乳 ミネストローネ	丸パンにコロッケがはさんであるので、お好みで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。
24 水	わかめごはん 牛乳 豚汁	豚汁には、じゃがいもが入っています。里芋を使うこともあります。お肉、野菜、豆製品、芋類が入っているので食べ応えがあります。ごはんは、みなさんが好きなわかめごはんにしました。
25 木	ホットラーメン 牛乳 タンメンスープ	タンメンスープには、鶏肉、キャベツ、にんじん、もやし、なるとが入っています。野菜もたっぷり食べられるように作っています。
26 金	ごはん 牛乳 中華丼の具	中華丼は、豚肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、うずらの卵、きくらげ、かまぼこと具たくさんです。隠し味にオイスターソースを使っています。
29 月	ごはん 牛乳 春雨サラダ 麻婆豆腐	麻婆豆腐には、豆腐を小学校、中学校合わせて、155kgも使います。豆腐だけ先に茹でておくと、水分が抜けておいしく作れます。たまねぎもたっぷり使いましたよ。中華風の献立なので、春雨サラダを組み合わせました。
30 火	コッペパン ジョア 白身魚フライ（ソース） コールスロー ポトフ	白身魚フライに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。今日はジョアをつけてみました。コールスローに使っているマヨネーズは、卵を使用していないものです。

「いただきます」と「ごちそうさま」
の挨拶を忘れずにね！

手洗いも忘れずに☆

苦手なもので、
まずは一口食べてみよう☆