

今月の食育目標：伊豆の国市の特産物を知ろう！

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	金		麦ご飯					米 麦		726kcal 28.8g 23%	
			二色そばろご飯の具	鶏肉 卵				砂糖	油		
			野菜の磯辺和え		のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
			けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ししいだけ こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
4	月		麦ご飯					米 麦		773kcal 32.0g 26%	
			いわしのかば焼き	いわし			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	もやし きゅうり				
			キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	キャベツ				
5	火		中華麺					麺		758kcal 35.4g 24%	
			みそラーメンスープ	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ もやし 根深ねぎ		油		
			ぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ しょうが	小麦粉 米粉 水あめ	ごま油 油		
			じゃがいもの中華サラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	ごま油		
			型抜きチーズ		チーズ						
6	水		黒糖ロールパン					パン 黒糖		802kcal 31.9g 33%	南小 なし
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ	ワンタンの皮 小麦粉 砂糖	油 バター		
			野菜スープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし		油		
			オレンジ				オレンジ				
7	木		わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		790kcal 28.7g 32%	北小 なし
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			野菜のごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	練りごま ごま		
			トマトと卵のスープ	卵		トマト(※加熱済) チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
8	金		麦ご飯					米 麦		789kcal 31.7g 31%	
			家常豆腐(じゃーじゃんどうふ)	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	しょうが たけのこ キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			チーズロール		チーズ			小麦粉 ワンタンの皮	油		
			わかめスープ		わかめ	小松菜	玉ねぎ	春雨	ごま油		
11	月		麦ご飯					米 麦		742kcal 33.9g 19%	パースディ 給食 
			豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが 玉ねぎ	片栗粉	油		
			春雨の甘酢和え	ハム		小松菜	キャベツ もやし	春雨 砂糖			
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		根深ねぎ				
			あじさいゼリー				ぶどう果汁	砂糖 水あめ			
12	火		麦ご飯					米 麦		767kcal 30.3g 25%	幼稚園 なし
			ししゃもの甘辛だれ		ししゃも(魚卵)			片栗粉 砂糖	油		
			五目きんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	砂糖	ごま油		
			肉入りワンタンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	キャベツ たけのこ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			メロン				メロン				
13	水		麦ご飯					米 麦		745kcal 28.5g 26%	
			豚肉とごぼうのつくね焼き	豚肉 みそ			ごぼう しょうが 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	油		
			切干大根の煮物			にんじん いんげん	こんにゃく 切干大根	砂糖	油		
キャベツとえのきのみそ汁	みそ	わかめ	チンゲン菜	キャベツ えのき							
14	木		黒糖ロールパン					パン 黒糖		804kcal 35.6g 28%	
			白身魚のお茶マヨドレ焼き	しいら			エリンギ 玉ねぎ 茶 コーン		ノンエッグマヨドレ		
			ポトフ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	じゃがいも	油		
			ナタデココのいちごソース和え		ヨーグルト		パイナップル みかん(※上段加熱済) ナタデココ パナナ	砂糖 いちごジャム			

献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		13時~(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン			炭水化物	脂質
15	金		麦ご飯					米 麦		764kcal 29.9g 23%	
			チキンカレー	鶏肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき		きゅうり もやし 枝豆	砂糖	ごま油		
			オレンジ				オレンジ				
18	月		麦ご飯					米 麦		776kcal 36.9g 27%	幼稚園 なし
			五目あんかけ	いか 豚肉 うすらの卵		にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく キャベツ きくらげ たけのこ	砂糖	油		
			黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん(さば) 卵			茶	小麦粉 パン粉	油		
			ミニトマト			ミニトマト					
19	火		さくらご飯					米 麦		843kcal 35.0g 25%	市内統一 メニュー
			白身魚の野菜あんかけ	しいら		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	片栗粉 砂糖	油		
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ 葉ねぎ	じゃがいも	ごま油		
			牛乳プリン	卵 寒天	乳製品			砂糖			
20	水		りんごチップパン				りんごチップ(※加熱済)	パン		830kcal 38.3g 31%	
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		玉ねぎ にんにく しょうが		油		
			きのこスパゲティ	ベーコン		青ピーマン	しめじ しいたけ マッシュルーム	パスタ	オリーブ油 バター		
			野菜スープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きゃべつ もやし		油		
21	木		ソフト麺					麺		834kcal 35.8g 25%	幼稚園 なし
			ミートソース	豚肉	クリームチーズ	にんじん トマト缶	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖 小麦粉	油 バター		
			ツナサラダ	ツナ		ほうれん草	コーン きゃべつ	砂糖	油		
			バナナ				バナナ				
22	金		麦ご飯					米 麦		804kcal 32.1g 20%	北小 なし
			いかメンチ	いかのすり身 あじのほくし身			玉ねぎ しょうが 葉ねぎ	片栗粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油		
			キャベツのごま酢和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
			おざく	油揚げ		にんじん	大根 しいたけ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			
25	月		麦ご飯					米 麦		764kcal 32.5g 23%	
			肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
			きびなごのごまフライ		きびなご(魚卵)			パン粉 小麦粉	油 ごま		
			小松菜とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜					
26	火		麦ご飯					米 麦		778kcal 28.6g 32%	
			チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	油		
			三色ピーマンのごま和え			青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	もやし		ごま油 ごま		
			卵とコーンのスープ	卵		チンゲン菜	玉ねぎ コーン	片栗粉			
27	水		麦ご飯					米 麦		769kcal 33.4g 24%	
			さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖			
			わかめのレモン和え		わかめ	ほうれん草	レモン果汁 もやし				
			白玉団子のすまし汁	鶏肉		小松菜	大根 しめじ	白玉団子			
28	木		玄米パン					パン 玄米チップ		706kcal 33.3g 29%	
			鶏肉のラタトゥイユソースがけ	鶏肉		かぼちゃ トマト缶	玉ねぎ スッキーニ	砂糖	オリーブ油		
			フレンチサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	砂糖	油		
			ミックスポタージュ		牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	バター 生クリーム		
29	金		麦ご飯					米 麦		814kcal 32.6g 31%	
			マーボーなす	豚肉 みそ		青ピーマン	なす しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			小松菜とじゃこの煮浸し	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ				
			さくらんぼ				さくらんぼ				

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。  
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

6月4~10日まで歯と口の健康週間です。噛むことを意識して食べましょう。

6月18~22日までふるさと給食週間です。地場産物を積極的に活用したり、郷土料理をとりいれたりします。お楽しみに★

担当：栄養教諭 高木 由美子

