



楽しい給食



令和4年度6月

小郡小・上郷小・小郡南小

小郡学校給食センター 給食予定献立表

6月の給食目標・・・食育月間について知ろう 丈夫な歯をつくる食品をよくかんで食べよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						1人分 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群 肉・魚・卵・大豆	2群 乳製品・海そう・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋・さとう	6群 油脂・種実類	
1 しょう 小パン マーシャルピーンズ レモン風味のサラダ 水 鮭とみそのリゾット	まぐろ水煮 とりにく さけほくしみ 白みそ		 にんじん にんじん ほうれんそう トマト	 キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ しめじ	パン さとう こめ	マーシャルピーンズ あぶら	608 22.1 いも類
リゾットはイタリア料理で、お米をバターで炒めて、肉や野菜からとったブイヨンというだしを加えて雑炊風に炊いたものです。							
2 ごはん いわしの梅煮 木 なまあげのそぼろ煮 沢煮椀	いわしの梅煮 とりにく なまあげ さつまあげ 赤みそ とりにく		にんじん さやいんげん にんじん こまつな	 たけのこ ごぼう しいたけ	こめ さといも さとう でんぷん しらたき でんぷん		593 25.3 海そう・その他の野菜
沢煮椀とは、干切りにした野菜と豚肉を入れ、塩・こしょうで味付けをした具沢山のお吸い物です。今日は、鶏肉の代わりに鶏肉を入れました。							
3 りんごジャム 金 海そうサラダ ポークピーンズ	まぐろ水煮 大豆 ふたにく	海そう	にんじん にんじん トマト さやいんげん	 きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ	パン りんごジャム さとう じゃがいも さとう	あぶら	591 23.8 きのご類・種実類 小郡南小 4年生なし
ポークピーンズはアメリカの家庭料理の1つで、白いんげん豆と豚肉をトマト味で煮込んだものです。今日は大豆を使ったポークピーンズです。							
6 ごはん しゅうまい 月 豚キムチごはんの具 春雨スープ	しゅうまい(豚) ふたにく		 にんじん なら チンゲンサイ にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ もやし たけのこ たまねぎ	こめ さとう でんぷん はるさめ	こまあぶら	601 20.3 大豆製品・小魚
キムチは野菜を塩漬け、水切りし、唐辛子やにんにく、果物、魚介の塩辛を加えて漬けた韓国産の漬物です。キムチには乳酸菌が含まれていて、お腹の調子を整える効果があります。							
7 ごはん 県産あつやきたまご 火 豚丼の具 さといもとうふの赤だし	あつやきたまご ふたにく あぶらあげ とうふ 赤みそ わかめ		にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	 たまねぎ ごぼう たまねぎ	こめ しらたき さとう さといも		579 23.4 果物 地場産給食 1日目
今日から1週間山口県産のものを多く取り入れる地場産週間です。今日は県産のたまごをつかったあつやきたまごです。また、豚肉、たまねぎ、豆腐、あぶらあげも県産食材です。							
8 パン 県産夏みかんジャム 水 県産コロッケ わかめサラダ 大豆と野菜のスープ	 とりにく 大豆 わかめ	わかめ	にんじん にんじん	 キャベツ もやし たまねぎ	パン 夏みかんジャム コロッケ さとう じゃがいも	あぶら あぶら	592 22.0 緑黄色野菜 地場産給食 2日目
今日の県産食材は、夏みかんジャム、コロッケ、キャベツ、鶏肉、大豆、たまねぎです。							
9 ごはん ハンバーグ(たまねぎソース) 木 キャベツのごま酢あえ けんちん汁	ハンバーグ(豚・鶏) とうふ あぶらあげ		にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし えのきたけ しいたけ	こめ さとう さとう さといも	こま	570 20.8 魚介類 地場産給食 3日目
今日の県産食材は、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、豆腐、油揚げです。							
10 パン 県産チキンウィンナー 金 夏みかんサラダ ぶちうま野菜スープ チーズ	チキンウィンナー(鶏) とりにく	チーズ	にんじん こまつな にんじん	 キャベツ きゅうり なつみかん たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	572 27.2 きのご類・大豆製品 地場産給食 4日目 小郡小4年生なし
夏みかんは江戸時代に現在の長門市で偶然生まれました。今日は、県産の夏みかんを使ったサラダです。さっぱりとした味わいになっています。							
13 ごはん 真鯛のフライ 月 ゆかりあえ じゃがいもとうふのみそ汁	真鯛のフライ とうふ あぶらあげ 麦みそ		にんじん ねぎ	 キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも		572 24.0 卵・小魚 地場産給食 5日目
山口県は真鯛の漁獲量が全国5位です。今日は山口市水産港湾課の事業により、市内産の真だいを安価で提供していただいています。味わっていただきます。今週の県産食材をしっかりと味わうことができましたか。山口県は海や山でとれるおいしい食材が身近にあります。							
14 ごはん 韓国りのり 火 もやしときゅうりのナムル 韓国風肉じゃが	とりささみフレーク きゅうにく ちくわ なまあげ	韓国りのり	にんじん にんじん さやいんげん	 きゅうり もやし たまねぎ	こめ さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	574 20.6 果物 韓国料理
韓国風肉じゃがには、じゃがいもがたくさん入っています。じゃがいもに豊富に含まれるビタミンCは、デンプンに含まれていることで、加熱などで壊れにくいのが特徴です。							
15 パン オムレツ ドライカレーサンドの具 キャベツのスープ ヨーグルト	オムレツ きゅうにく ふたにく	ヨーグルト	にんじん ピーマン にんじん	 たまねぎ キャベツ たまねぎ もやし	パン パンこ		630 26.3 魚介類
牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品にはカルシウムが豊富です。カルシウムは歯や骨を丈夫にする働きがあり、成長期にしっかりとりたい栄養素です。							

小郡小・上郷小・小郡南小

献立名	材 料 名						IUP - (kcal)
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海そう・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・さとう	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
16 木 ごはん 春巻き かみかみあえ 魚そうめんの中華スープ	はるまき(豚) ロースト大豆 お魚パスタ とうふ		にんじん にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら ごまあぶら	あぶら	599 16.8 海そう類・いも類 上郷小4年生なし
17 金 小パン イタリアンソテー ペンネのミートソース プリン	カットウインナー(鶏) ぎゅうにく ぶたにく		ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト	たまねぎ もやし たまねぎ しめじ	パン ペンネ さとう プリン	オリーブあぶら	593 23.1 魚介類 小郡南小 2年生なし
20 月 ごはん コーンキャベツ ポークカレー	ベーコン ぶたにく		赤ピーマン ピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも		583 18.4 大豆製品・きのこ類
21 火 ごはん あじの塩焼き れんごんのきんぴら すまし汁	あじ とうふ		にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	531 21.9 小魚 上郷小5年生なし
22 水 黒とうパン ごぼうのドレッシングサラダ クリームシチュー	まぐろ水煮 とりにく	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン 黒とう さとう じゃがいも	あぶら	598 21.1 卵・大豆製品
23 木 ごはん きんぴらつつみやき キャベツときゅうりのすのもの みそ汁	きんぴらつつみやき(鶏) とうふ あぶらあげ 麦みそ		にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま	588 22.0 海そう類
24 金 パン ホキとじゃがいものみそソースがらめ 豆と豆のスープ	ホキ 赤みそ 白みそ ぶたにく 白いんげん豆		にんじん チングンサイ	たまねぎ もやし	パン でんぷん じゃがいも さとう おしむぎ	あぶら	587 24.6 乳製品・その他の野菜
27 月 ごはん 野菜のごまツナあえ 筑前煮	まぐろ水煮 とりにく こうやどらふ		こまつな にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ れんこん ごぼう	こめ こんにゃく さいとも さとう	ごま ノンエックマヨネーズ	570 19.4 きのこ類・小魚
28 火 ごはん ビビンバの具 肉団子と野菜のスープ アセロラゼリー	ぎゅうにく 赤みそ いたたまご ミートボール(鶏・豚)		ほうれんそう にんじん にんじん チングンサイ	もやし さんさい たまねぎ たけのこ	こめ さとう アセロラゼリー	ごまあぶら ごま	583 19.9 乳製品・いも類
29 水 アップルパン ハムステーキ コールスローサラダ トマトスープ	ハムステーキ(鶏・豚) ぶたにく		赤ピーマン トマト にんじん	ドライアップル キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	615 24.2 海そう類
30 木 ごはん ぎよろつけ ひじきのいため煮 たまねぎのみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ 麦みそ	ひじき わかめ	にんじん にんじん ねぎ	ぎよろつけ えだまめ たまねぎ しめじ	こめ こんにゃく さとう		595 22.4 緑黄色野菜・いも類



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に向け、本センターでは給食従事者の日々の健康状態の確認の徹底や、学校給食衛生管理基準に基づいた衛生的な調理、手洗いの励行、3密を避けた検収などの対応を行っています。今後も安心・安全で、美味しい給食の提供に最善を尽くしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。