

2023年

6月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
1	木	ごはん 中華丼 春巻 りんごゼリー	米・ごま油・片栗粉・油	白菜・たけのこ・玉葱・ 人参・木くらげ・ りんごゼリー	豚肉・いか・えび・春巻 (豚、鶏)・牛乳	666	22.7
5	月	ごはん ビーマン肉詰めフライ&イカリングフライ ひじきとれんこんのサラダ 小松菜と麩のみそ汁	米・油・麩	ひじき・切干大根・ れんこん・ ミックスベジタブル・ 小松菜・人参	ビーマン肉詰めフライ(豚)・ いか・味噌・牛乳	659	22.4
6	火	ごはん 赤魚のごま天ぷら ほうれん草とかにかまの和え物 さつま芋とわかめのみそ汁	米・天ぷら粉・白ごま・ 黒ごま・油・さつま芋	ほうれん草・キャベツ・ 人参・黄ピーマン・わかめ・ 玉葱	あかうお・ かに風味フレーク・味噌・ 牛乳	670	31.8
7	水	ごはん 鶏肉の味噌焼き きゅうりと白菜の和風サラダ 豆腐ときぬさやのすまし汁	米・砂糖・油	きゅうり・白菜・わかめ・ 人参・黄ピーマン・枝豆・ きぬさや	鶏肉・味噌・豆腐・牛乳	681	32.1
8	木	パン 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 具たくさん豆乳スープ	ロールパン・ ペジロールパン・じゃが芋・ 油	玉葱・トマト・コーン・ パセリ・キャベツ・ ほうれん草・人参	ハンバーグ(牛、鶏)・ ベーコン・豆乳・牛乳	488	20.9
9	金	ごはん 鱈のフライレモン風味ソース 小松菜ともやしの和え物 わかめとうすまき麩のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・ うすまき麩	レモン・小松菜・ 緑豆もやし・キャベツ・ 赤ピーマン・わかめ・人参	あじ・味噌・牛乳	649	30
12	月	ごはん 牛肉のチャプチェ 揚げ餃子 卵とほうれん草の中華スープ	米・春雨・油・砂糖・ごま油	ピーマン・たけのこ・玉葱・ 人参・木くらげ・ 黄ピーマン・ほうれん草	牛肉・餃子(鶏、豚)・卵・ 牛乳	657	20.9
13	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ れんこんサラダ じゃが芋とちんげん菜のみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油・ じゃが芋	生姜・ニンニク・れんこん・ インゲン・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・ちんげん菜	鶏肉・味噌・牛乳	794	31.3
14	水	ごはん 豚肉のごま生姜焼き 小松菜のおかか和え キャベツと麩のみそ汁	米・油・砂糖・白ごま・麩	生姜・小松菜・白菜・大根・ 人参・コーン・キャベツ	豚肉・かつおぶし・味噌・ 牛乳	607	23.9
15	木	ごはん 鯖の漬け焼き 切干大根とちくわの炒め煮 里芋とうす揚げのみそ汁	米・砂糖・油・ごま油・ 白ごま・さといも	生姜・切干大根・人参・ インゲン	さわら・ちくわ・あげ・ 味噌・牛乳	675	32.3
16	金	めん ミートソーススパゲティ ミモザサラダ ぶどうゼリー	スパゲティ・油・砂糖・ ぶどうゼリー	玉葱・ピーマン・赤ピーマ ン・黄ピーマン・トマト ピューレ・キャベツ・カリフ ラワー・ブロッコリー・人参	豚肉・大豆たんぱく・卵・ 牛乳	532	21.8
19	月	ごはん カニクリームコロッケ 春雨のゆずサラダ 小松菜と人参のみそ汁	米・油・春雨	わかめ・人参・黄ピーマン・ 枝豆・小松菜	カニクリームコロッケ・ ちくわ・味噌・牛乳	672	19.5
20	火	ごはん ハーベキューポーク 花野菜と4種類のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米・砂糖・油	生姜・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン・人参・わかめ	豚肉・4種豆ミックス(イン ゲン豆、エジプト豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆)・ 豆腐・牛乳	641	24.5
21	水	パン 白身魚のフライ 野菜たっぷり焼そば コーンスープ	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・ タルタルソース・焼きそば麺	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・赤ピーマン・ コーン・パセリ	ほき・豚肉・牛乳	690	31.7
22	木	ごはん 夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ パイン缶	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク	玉葱・なす・赤ピーマン・ピーマ ン・コーン・セロリ・トマト・キャ ベツ・れんこん・ほうれん草・人 参・ パイン缶	豚肉・シーチキン・牛乳	720	20.2
23	金	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 大根とほうれん草のみそ汁	米・砂糖・油・マカロニ・ マヨネーズ	玉葱・きゅうり・人参・ 黄ピーマン・大根・ ほうれん草	鶏肉・味噌・牛乳	744	32
26	月	ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 麩と白菜のみそ汁	米・油・片栗粉・麩	キャベツ・ ミックスベジタブル・白菜・ 人参	豆腐ハンバーグ・ シーチキン・味噌・牛乳	672	25.1
27	火	めん カレーラーメン シューマイ ほうれん草のナムル	ラーメン・じゃが芋・油・ カレーフレーク・片栗粉・ 砂糖・ごま油	玉葱・人参・ グリーンピース・青葱・ ほうれん草・大根	豚肉・ シューマイ(豚、鶏)・牛乳	541	23
28	水	ごはん とんかつ スナッフエンドウのサラダ 大根とうす揚げのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	スナッフエンドウ・ キャベツ・人参・コーン・ 大根	豚肉・あげ・味噌・牛乳	676	24.5
29	木	ごはん 鶏肉のレモン酢だれ 金平ごぼう かきたま汁	米・油・砂糖・片栗粉・ こんにゃく・ごま油・白ごま	レモン・ごぼう・人参・ インゲン・玉葱・青葱	鶏肉・卵・牛乳	715	31.8
30	金	ごはん 焼肉炒め わかさぎの天ぷら 豆腐とわかめのみそ汁	米・油・ごま油・天ぷら粉	キャベツ・ごぼう・玉葱・ インゲン・人参・わかめ	牛肉・わかさぎ・豆腐・牛乳	556	22.3
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。						平均	653 25.9

2023年



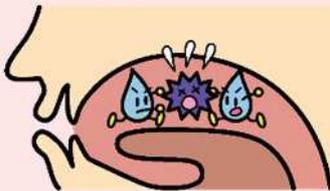
給食だより

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続いて子どもたちの食欲は衰えていませんか？
晴れ間には外で体をしっかり動かし、おなかを空かせてモリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

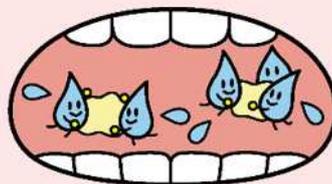
6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。

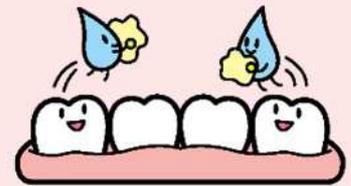
よくかむとたくさん出る だ液の効果



口の中に入った細菌の活動を抑えるはたらきがあります。



消化を助ける成分と食べ物が混ざり、消化吸収がしやすくなります。



食べかすを洗い落として、口の中をきれいに保ちます。

かまない原因？ 早食い・流し食べ



早食いをしたり、水分で流し込んだりしていませんか？こうした食べ方は、かまない食事につながるため、注意しましょう。

かみごたえのある食品を食べよう

食物繊維の多い野菜・海藻・きのこ・干した食品（野菜や果物など）をしっかり噛んで食べましょう。



手洗いで食中毒予防

こんな手の洗い方をしていませんか？

指先だけ



水でぬらすだけ



このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

旬の食材『トマト』

ビタミンCとリコピンが豊富で、抗酸化作用があります。これからどんどん暑くなる季節にたくさん食べたい食材です。

リコピンは油と一緒に食べると吸収率が上がるため、サラダには油の入ったドレッシングをかけたり、炒めたりするのがおすすめです。

