

2024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			
3	月	ごはん 牛乳 ピ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	ピーマン肉詰めフライ(豚)・イカリングフライ・味噌・牛乳	659	22.4	
4	火	ごはん 牛乳 タンダーリーボーク 花野菜と4種豆のサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	米・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・ヨーグルト・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	621	25.1	
5	水	ごはん 牛乳 焼肉炒め わかさぎの天ぷら わかめとうすまき麩のみそ汁	米・油・ごま油・天ぷら粉・うすまき麩	キャベツ・ごぼう・玉葱・インゲン・人参・わかめ	牛肉・わかさぎ・味噌・牛乳	563	22.5	
6	木	パン 牛乳 煮込みハンバーグ シャーマンポテト 具だくさん豆乳スープ	コッペパン・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	547	21.7	
7	金	ごはん 牛乳 鱈のフライ レモン風味ソース 小松菜ともやしの和え物 玉ねぎとうす揚げのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油	レモン汁・小松菜・緑豆もやし・キャベツ・人参・黄ピーマン・玉葱・青葱	あじ・あげ・味噌・牛乳	655	30	
10	月	ごはん 牛乳 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・ギョーザ(豚、鶏)・卵・牛乳	657	20.9	
11	火	ごはん 牛乳 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	779	31.3	
12	水	ごはん 牛乳 鱈の漬け焼き 切干大根とちくわの炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	米・砂糖・油・ごま油・白ごま	生姜・切干大根・人参・インゲン・小松菜	さわら・ちくわ・豆腐・味噌・牛乳	670	33	
13	木	ふりかけ ごはん 牛乳 エビカツ 春雨のゆずサラダ キャベツと麩のみそ汁	米・油・春雨・麩	わかめ・人参・黄ピーマン・枝豆・キャベツ・青葱	エビカツ・ちくわ・味噌・牛乳	668	21.8	
14	金	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 里芋とうす揚げのみそ汁	米・油・砂糖・さといも	生姜・ほうれん草・キャベツ・大根・人参・コーン・青葱	豚肉・かつおぶし・あげ・味噌・牛乳	618	24.2	
17	月	めん 牛乳 ミートソースパグティ ミモザサラダ オレンジゼリー	スパゲティ・油・砂糖・オレンジゼリー	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・トマト・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	539	21.8	
18	火	パン 牛乳 白身魚のフライ タルタルソース マカロニサラダ 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・マカロニ・マヨネーズ	玉葱・きゅうり・人参・黄ピーマン・コーン・パセリ	ほき・ハム・牛乳	661	29.3	
19	水	ごはん 牛乳 豚肉の味噌焼き きゅうりと白菜の和風サラダ ほうれん草とうすまき麩のすまし汁	米・砂糖・油・うすまき麩	きゅうり・白菜・わかめ・人参・黄ピーマン・枝豆・ほうれん草	豚肉・味噌・牛乳	606	23.7	
20	木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 金平ごぼう 豆腐とわかめのみそ汁	米・油・こんにゃく・砂糖・ごま油・白ごま	レモン・ごぼう・人参・インゲン・わかめ・玉葱	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳	721	32.5	
21	金	ごはん 牛乳 ビーフカレー キャベツとツナのサラダ ぶどうゼリー	米・じゃがいも・油・カレーフレーク・ぶどうゼリー	玉葱・人参・キャベツ・れんこん・ほうれん草・枝豆	牛肉・シーチキン・牛乳	716	21.2	
24	月	めん 牛乳 野菜と豚肉の醤油ラーメン シューマイ みかん缶	ラーメン・ごま油	白菜・緑豆もやし・玉葱・人参・木くらげ・コーン・白葱・みかん缶	豚肉・シューマイ(豚、鶏)・牛乳	492	22.5	
25	火	ごはん 牛乳 ハーベキューチキン スパゲティサラダ かきたま汁	米・砂糖・油・スパゲティ	生姜・キャベツ・玉葱・きゅうり・人参・青葱	鶏肉・卵・牛乳	726	32.4	
26	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 白菜とわかめのみそ汁	米・油・片栗粉・マヨネーズ	キャベツ・ミックスベジタブル・白菜・わかめ・人参	豆腐ハンバーグ・シーチキン・味噌・牛乳	691	24.7	
27	木	ごはん 牛乳 とんかつ えだ豆とキャベツのサラダ 麩とほうれん草のみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・麩	枝豆・キャベツ・れんこん・黄ピーマン・人参・ほうれん草・玉葱	豚肉・味噌・牛乳	668	25.7	
28	金	ごはん 牛乳 赤魚のごま天ぷら ほうれん草とかにかまの和え物 さつま芋と人参のみそ汁	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・玉葱・青葱	あかうお・かに風味フレーク・味噌・牛乳	676	31.7	
※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。						平均	647	25.9
※熱量とたんぱく質は3~4年生の栄養価です。								

2024年



# 給食 だより



梅雨の季節がやってきます。気温や湿度が上昇してカビや食中毒菌が発生しやすくなります。食中毒予防として手洗いをすることを習慣づけ健康に過ごしましょう！！

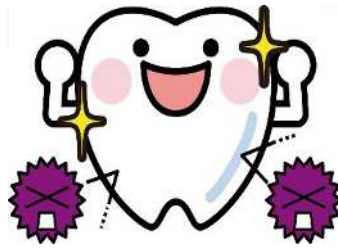
6月4日～10日は、**歯と口の健康習慣**です！！

『よく噛んで食べること』には、メリットがたくさんあります。



## 肥満防止

食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。



## 歯の病気予防

唾液がたくさん出ることで、食べ物のカスや細菌を洗い流し、虫歯や歯肉炎の予防につながります。

## 味覚の発達

食べ物の形や固さを感じることができ、味がよくわかるようになります。



## 胃腸快調

食べ過ぎを防ぎ、胃腸の動きを活発にします。



よく噛むことは、言葉や脳の発達・がん予防など、いいことばかりです♪

## 旬の食材 **ピーマン**

ピーマンの旬は、6～8月です。栄養価が高く、特にビタミンCが豊富でシミ・そばかすの予防に役立ちます。β-カロテンも多く含まれ、老化防止や免疫力アップ、がんの予防の効果も期待できます。給食でもたくさん使用しています。



## 家庭での食中毒予防

- 食事の前は石鹸でしっかり手を洗いましょう。
- 料理ができあがったら、室温に長く放置せずすぐに食べましょう。
- 開けてしまったペットボトル飲料も放置しないようにしましょう。

