2021

6月 こんだてひょう

※　献立は材料の都合により変更になることがあります。・　二本松市東部学校給食センター

栄養量	熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g

	月				火				水				木				金			
	幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食 （ごはん・パン）の 持参をお願いします。				1 茎わかめのサラダ／和風きんぴら色み焼き 麦ごはん／たまごスープ				2 アスパラサラダ／もち米肉団子 幼1個 小中2個 中華めん／みそラーメンスープ				3 梅肉あえ／アンサンブルエッグ 鶏五目ごはん／すまし汁				4［かみかみ献立］ かみかみあえ／鶏のトマトソースかけ 玄米ごはん／新玉ねぎのみそ汁			
赤	栄養所要量の基準				牛乳 鶏肉 ハム 茎わかめ 豆腐 卵				牛乳 鶏肉 豚肉 ハム みそ				牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 チーズ ベーコン 昆布 なると 豆腐 かつお節				牛乳 鶏肉 さきいか わかめ 煮干し かつお節 昆布 油揚げ			
緑	上段は小学生・下段は中学生				にんじん キャベツ しいたけ 玉ねぎ チンゲンサイ きゅうり ごぼう				にんじん アスパラガス もやし とうもろこし 玉ねぎ にら ねぎ キャベツ しょうが にんにく しいたけ				しいたけ ごぼう にんじん キャベツ 大根 赤しそ ほうれん草 えのきたけ みつば 玉ねぎ				トマト にんじん キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ 小松菜 しょうが			
黄	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	米 麦 砂糖 ごま ごま油 片栗粉				中華めん ノンエッグマヨネーズ 米油 ごま油 米 パン粉				米 麦 米油 しらたき 砂糖 白玉ふ じゃがいも				米 もち玄米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも			
栄養量小	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g	649	25.6	17.8	2.4	714	30.1	25.1	2.5	686	28.6	20.2	2.2	679	28.8	19.2	2.4
栄養量中	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g	737	28.1	19.0	2.7	896	36.5	27.7	2.7	804	33.6	22.9	2.5	791	33.1	21.4	2.8
	7 ごまあえ／ささかまぼこ 麦ごはん／親子煮				8 カラフルきんぴら／ホッケ焼き 麦ごはん／具だくさんみそ汁				9 福島県産桃ゼリー 和風サラダ／若竹信田 ソフトめん（細）／五目うどんかけ汁				10 枝豆サラダ／チキンみそカツ 麦ごはん／ほうれん草スープ				11 スライスチーズ グリーンサラダ／ポークチキンハンバーグ 切り込み丸パン／野菜スープ			
赤	牛乳 ささかまぼこ 鶏肉 卵				牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 昆布 ホッケ				牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 糸かまぼこ わかめ なると かつお節 昆布				牛乳 鶏肉 ベーコン みそ				牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ			
緑	にんじん 大根 キャベツ 小松菜 しいたけ 玉ねぎ 枝豆				ごぼう にんじん たけのこ 青ピーマン ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ ぶなしめじ 小松菜				にんじん もやし とうもろこし キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ ごぼう 玉ねぎ ぶなしめじ 小松菜 ねぎ 桃				にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ ぶなしめじ ほうれん草				にんじん キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし しいたけ もやし チンゲンサイ 玉ねぎ			
黄	米 麦 ごま 砂糖 米油 じゃがいも しらたき 三温糖				米 麦 砂糖 ごま ごま油 米油 こんにゃく				ソフトめん 砂糖				米 麦 砂糖 米油 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉				パン 米油 砂糖 パン粉			
栄養量小	672	27.8	17.3	2.1	667	30.8	18.6	2.4	664	29.2	18.3	2.7	667	23.6	20.3	2.1	651	29.5	26.1	3.1
栄養量中	771	31.1	19.1	2.2	755	33.5	20.1	2.7	852	36.2	20.8	3.3	775	26.9	22.8	2.6	738	33.1	28.6	3.5
	14 キャベツとハムのサラダ／県産鶏のチリソース 麦ごはん／にらのスープ				15 三色あえ／さわらの西京焼き たけのこごはん／なめこ汁				16 夏みかんのサラダ／ポテトのチーズ焼き 中華めん／塩タンメンスープ				17 ブロッコリーサラダ／納豆 麦ごはん／じゃがいものベーコン煮				18 いそあえ／県産カジキのソースカツ 麦ごはん／キャベツのみそ汁			
赤	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐				牛乳 鶏肉 さわら 西京みそ 糸かまぼこ 豆腐 みそ かつお節 昆布				牛乳 ベーコン チーズ 豚肉				牛乳 納豆 ハム 豚肉 ベーコン				牛乳 カジキ アオサ 豆腐 かつお節 煮干し 昆布 みそ			
緑	ねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり 大根 しいたけ 玉ねぎ にら しょうが にんにく				にんじん しいたけ たけのこ もやし ほうれん草 大根 なめこ ねぎ				玉ねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ にんにく きゅうり 夏みかん もやし にら ねぎ しょうが				にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ しいたけ ぶなしめじ 青ピーマン しょうが				にんじん もやし キャベツ ほうれん草			
黄	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油				米 麦 米油 砂糖 ごま油				中華めん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米油 ごま油				米 麦 ごま油 ごま 米油 じゃがいも				米 麦 米油 中ざら糖 じゃがいも パン粉			
栄養量小	666	28.0	20.6	2.0	676	31.3	17.6	2.4	755	27.2	28.7	2.9	715	28.6	21.4	1.6	721	27.6	15.7	2.5
栄養量中	770	32.2	23.4	2.4	765	34.6	18.7	2.9	969	34.1	33.0	3.6	831	30.4	24.4	1.9	822	29.8	17.1	3.0
	21 小松菜のサラダ／若鶏のごま照り焼き 麦ごはん／かきたま汁				22 切り昆布の煮物／鯛の煮つけ 麦ごはん／大根のみそ汁				23 ビーンズサラダ／県産厚焼きたまご ソフトめん／みそけんちんうどんかけ汁				24［インド料理］ ヨーグルト／インディアンサラダ ナン／キーマカレー				25［フランス料理］ パックソース フレンチサラダ／白身魚フライ アップルパン／コーンポタージュ			
赤	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 卵 かつお節 昆布				牛乳 鯛 豚肉 昆布 さつま揚げ 油揚げ みそ かつお節				牛乳 卵 大豆 いんげん豆 豚肉 油揚げ みそ かつお節 昆布				牛乳 ハム 豚肉 大豆 ヨーグルト				牛乳 ホキ 鶏肉 生クリーム			
緑	レモン にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ ほうれん草				にんじん ごぼう 枝豆 大根 ほうれん草 ねぎ				にんじん もやし キャベツ きゅうり しいたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ				にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー りんご トマト しょうが にんにく				りんご にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ パセリ			
黄	米 麦 砂糖 米油 片栗粉 ごま パン粉				米 麦 砂糖 米油 じゃがいも				ソフトめん 砂糖 米油				ナン 米油 砂糖 じゃがいも カレールウ				パン 米油 バター ポタージュルウ パン粉 小麦粉			
栄養量小	648	28.8	16.6	2.1	664	31.3	17.2	2.3	653	31.8	18.9	2.7	668	28.3	23.0	3.4	738	26.7	23.8	2.8
栄養量中	735	31.6	17.7	2.4	772	36.0	19.0	2.6	842	39.4	21.6	3.2	771	32.3	26.2	4.0	857	30.7	27.0	3.1
	28 ひじきサラダ／ハンバーグおろしソース 麦ごはん／じゃがいものみそ汁				29［中華料理］ マーボーナス／ショーロンポー 幼1個 小中2個 麦ごはん／もずくスープ				30［韓国料理］ ナムル／蒸しぎょうざ 幼1個小中2個 中華めん／キムチラーメンスープ				「食育月間」							
赤	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 煮干し みそ かつお節 昆布				牛乳 豚肉 鶏肉 みそ もずく 卵				牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ みそ											
緑	大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり ほうれん草 にんじん レモン 小松菜 ねぎ				にんじん 玉ねぎ なす にら たけのこ しいたけ 小松菜 もやし にんにく キャベツ				にんじん もやし ほうれん草 とうもろこし 白菜 にら ねぎ しょうが にんにく キャベツ											
黄	米 麦 砂糖 米油 ごま じゃがいも				米 麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ				中華めん 砂糖 ごま油 米油											
栄養量小	665	26.1	17.7	2.1	703	23.3	22.0	2.3	651	26.9	19.1	3.5								
栄養量中	771	29.8	19.6	2.4	790	25.9	23.2	2.7	823	33.2	20.7	4.4								

6月は国が定める「食育月間」です。自分の食習慣を見直し、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、食を考える機会にしていただければと思います。

7月は日本を会場としたオリンピック・パラリンピックがあるので、世界各国の料理を考えました。