



令和6年6月分

# こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日/曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
3月	ごはん 牛乳	魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂・種実	598 765	20.0 24.2
	やさいコロケ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ さとう パンこ	あぶら		
	ひじきとしらすのふりかけ		ひじき しらすぼし		とうもろこし えだまめ	さとう	ごまあぶら		
	わかたけじる	とうふ	わかめ	はねぎ	たけのこ えのきたけ たまねぎ				
4月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		646 805	27.4 32.4
	たことだいずのいそかあげ	たこ だいず	あおのり			でんぷん こめこ	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	やさいとなまあげのうまに	とりにく なまあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう			
5月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		683 854	22.1 26.4
	ミートボールカレー	とりにく ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも でんぷん	カレールー あぶら		
	ツナオムレツ	まぐろ たまご			たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら		
	フルーツあえ				パイナップル もも みかん ぶどう	さとう			
6月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		595 747	25.1 30.1
	いわしのうめに	いわし かつおぶし			うめ	さとう でんぷん			
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう			
	かぼちゃのみそじる	とうふ みそ		かぼちゃ はねぎ	たまねぎ えのきたけ				
7月	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん		635 735	25.4 29.0
	ごもくラーメンのしる	ぶたにく なると		にんじん はねぎ	はくさい メンマ	でんぷん			
	はるまき	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
	えだまめ				えだまめ				
10月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		672 828	28.3 33.6
	やきにく	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん			
	やさいとツナのにももの	まぐろ あぶらあげ		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにやく だいこん たけのこ	じゃがいも さとう			
	れいとうみかん				みかん				
11月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		667 867	23.6 28.9
	ショウロンポウ(小中2コ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	でんぷん パンこ こむぎこ さとう			
	ナムル			チンゲンサイ	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら		
12月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		646 831	22.3 26.2
	とりのあまからに	とりにく				でんぷん さとう	あぶら		
	いそかあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう			
	けんちんじる	とうふ		にんじん はねぎ	こんにやく だいこん ごぼう しいたけ	さといも			
	プチももゼリー(小1コ・中2コ)				もも	さとう			
13月	サンドパンズパン 牛乳		牛乳			パン		685 828	25.6 30.8
	しろみざかなフライ	すけそうだら				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
	タルタルソース						タルタルソース		
	あまずあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
	ファイバースープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも おおむぎ			
14月	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		602 749	24.4 28.9
	やさいはんぺん	すけそうだら			えだまめ とうもろこし	でんぷん さとう	あぶら		
	こうや豆腐のごまあえ	こうや豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま		
	こんさいじる	ぶたにく みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも			
	さつまいもスティック					さつまいも さとう			
17月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		635 770	28.9 32.3
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ			
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあんづけ				
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん	こんにやく たけのこ たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			
18月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		603 777	21.0 25.4
	あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	とりにく			キャベツ にんにく しょうが	でんぷん さとう こむぎこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら		
	きゅうりのごまあえ				きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ メンマ もやし きくらげ	さとう でんぷん			

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

**食物アレルギーの表示**

- 乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- 全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- 全てのめん、小麦粉を使用しています。
- アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。



<基準値>

小学校 650  
中学校 830

摂取エネルギー 全体の13~20%

【お知らせ】  
 ※13日は、パンに「白身魚フライ・甘酢あえ・タルタルソース」をはさんで、フィッシュバーガーにして食べましょう。  
 ※28日は、ごはん「チキンライス」を混ぜて食べましょう。

※お問い合わせ先  
 幸田町学校給食センター(62-6681)  
 幸田町教育委員会学校教育課(62-1111)

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。



日 曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	ゆし・油 しじつ・種実		
19 (水)	ふでがきパン	牛乳	牛乳		ふでがき	パン		667 758	24.4 27.3
	なすメンチカツ	ぶたにく みそ			なす たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
	かんてんサラダ		かんてん	にんじん	きゅうり とうもろこし				
	コーンクリームドレッシング						コーンクリームドレッシング		
	ボルシチ	ぶたにく		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ ビーツ	じゃがいも			
◎がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう				
20 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		607 761	27.5 32.2
	おろしハンバーグ	ぶたにく とりにく			だいこん たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	ひじきのにつけ	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう			
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	やきふ			
21 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		591 749	23.5 28.6
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
	さっぱりなすじゃこ		しらすばし		なす	さとう	ごま あぶら		
さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ					
24 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		631 769	22.2 25.5
	すぶた	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ たけのこ きパプリカ	でんぷん さとう	あぶら		
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	はねぎ	とうもろこし えのきたけ		ごま ごまあぶら		
	◎ヨーグルト		ヨーグルト						
25 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		642 816	26.7 32.2
	にくだんごのあまず(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら		
	うめあえ	かつおぶし		しそ	キャベツ きゅうり うめ				
おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう				
26 (水)	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		697 910	26.7 33.9
	ミートソース	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		ハヤシルウ		
	やきウインナー	ウインナー							
	コールスローサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり				
	コールスロールドレッシング						コールスロールドレッシング		
27 (木)	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		588 755	22.4 27.1
	コーンしゅうまい(小2コ・中3コ)	すけそうだら とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう			
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	にんにく たけのこ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
はるさめスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	はるさめ	ごまあぶら			
28 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		662 824	25.7 30.0
	チキンライスのご	とりにく		トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さとう	あぶら		
	えびカツ	えび すけそうだら			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら		
クリームスープ	ベーコン とうにゅう	スキムミルク 牛乳	にんじん		たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

<基準値>		
小学校	650	摂取エネルギー全体の13~20%
中学校	830	

# 6月は食育月間です!

毎年6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。食に関する正しい知識と、食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになります。

## 今月の重点目標 「よくかんで食べよう」

6月4日から10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べる習慣を身に付けることは、心や体の健康にとって、よいことがたくさんあります。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<b>むし歯を予防する</b> 	<b>肥満を予防する</b> 	<b>あごの発育を助ける</b> 	<b>味覚の発達をうながす</b> 	<b>栄養の吸収がよくなる</b> 
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

### 歯と口の健康を保つには?

<b>★食事やおやつは決まった時間に食べる</b> 	<b>★食べた後はしっかり歯をみがく</b> 	<b>★カルシウムを意識してとる</b> <b>カルシウムが多くとれる食べ物</b> 
-------------------------------	----------------------------	---

## \*\*\*愛知を食べる学校給食の日(19・21日)\*\*\*

~幸田町と愛知県内の特産品を使った献立を実施します~

- 19日
- 筆柿パン (幸田町: 筆柿)
  - ボルシチ (幸田町: 夢やまびこ豚)
  - なすメンチカツ (愛知県: なす)
  - 蒲郡みかんゼリー (蒲郡市: 蒲郡みかん)

- 21日 さっぱりなすじゃこ (幸田町: とげなし美茄子)

■筆柿パン  
幸田町でとれた筆柿をペーストにし、パンの生地練り込んでから焼かれています。



■夢やまびこ豚  
幸田町内のマルミファームで育てられています。やわらかくて甘みがあるのが特徴です。ビタミンB1やビタミンEが多く含まれています。



■とげなし美茄子  
皮につやがあり、やわらかくて甘いのが特徴です。幸田町では1年中なすを栽培しています。



## ~ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ~

にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・だいこん・葉ねぎ・チンゲンサイ・もやし

