

# 6月 小学校給食献立表



目標

よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		607
	ハンバーグのケチャップソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	でんぷん パン粉 砂糖		
	ポトフ	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	じゃがいも		
2火	ごはん 牛乳		牛乳			米		607
	こめこのホキフライ	ホキ				米粉	米油	
	やさいのそぼろに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 でんぷん		
3水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		600
	とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル				
	コーンクリームスープ (とうにゅうじたて)	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	でんぷん じゃがいも		
4木	ごはん 牛乳		牛乳			米		555
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖		
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ			
5金	ごはん 牛乳		牛乳			米		624
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	ツナサラダ (ごまドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
	がまごおりみかんの ひとくちゼリー (1. 2ねん 1こ 3ねん~ 2こ)				みかん果汁	砂糖		
8月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		571
	たことだいずのあまから	たこ 大豆			枝豆	砂糖 でんぷん 米粉	米油	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも		
9火	ごはん 牛乳		牛乳			米		610
	しろみぎかなのフリッター (2こ)	タラ オキアミ				小麦粉 でんぷん	油	
	なまあげのちゅうかに	豚肉 生揚げ		にんじん こまつな	玉ねぎ たけのこ 枝豆 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん		
10水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		597
	きびなごのカリカリフライ (2び)		きびなご			じゃがいも でんぷん 米粉 げん米粉	米油 油	
	にらたまじる	鶏肉 卵		にら にんじん	玉ねぎ もやし 干しいたけ	でんぷん		
	りんごゼリー				りんご	砂糖		
11木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		590
	ポテトとアスパラガスのチーズやき	ツナ	チーズ	アスパラガス	玉ねぎ	じゃがいも		
	やさいのスープに	フランクフルト		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン			
12金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		646
	とりにくのこうみやき	鶏肉			しょうが にんにく			
	たまふじる	豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ 大根	ふ		
	いちごクレープ	豆乳			いちご	砂糖 米粉 でんぷん	油	
15月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		584
	しゅうまい (2こ)	豚肉 鶏肉 タラ			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	ちゅうかスープ	鶏肉		にんじん にら ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ もやし たけのこ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
16火	ごはん 牛乳		牛乳			米		585
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ タラすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま 油	
	えびだんごじる	えび団子	わかめ	にんじん こまつな	大根 玉ねぎ			
17水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		640
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	砂糖 でんぷん		

うらへつづきます

# 6月 小学校給食献立表



目標

よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18木	【あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ】 きしめん 牛乳		牛乳				きしめん	700	
	ごもくじる 	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ もやし 干しいたけ		でんぷん		
	あいちけんさんキャベツいり メンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ		でんぷん パン粉 小麦粉		米油 油
	がまごおりみかんのこめこカップケーキ	豆乳			みかん果汁		米粉 砂糖		油
19金	ごはん 牛乳		牛乳				米	628	
	さわらのしょうゆこうじやき	さわら							
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ				
	やさいゼリー			にんじん	みかん果汁		砂糖		
22月	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	600	
	ハンバーグのわふうあんかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ		でんぷん パン粉 砂糖		米油
	とうがんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ		でんぷん		
23火	ごはん 牛乳		牛乳				米	663	
	あいちのやさいはるまき	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん		でんぷん 砂糖 小麦粉		米油 油
	ピリからじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にら こまつな	もやし キムチ漬け えのきたけ				
	りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				
24水	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	637	
	さばのぎんがみやき	さば みそ					砂糖 米粉		
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆		じゃがいも 砂糖		
25木	くろロールパン 牛乳		牛乳				パン	602	
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブ油		
	チキンとアスパラガスのサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ		アスパラガス	コーン キャベツ 枝豆		ドレッシング		
26金	せきはん 牛乳	あずき	牛乳				米 もち米	560	
	ごぼういりつくね (2こ)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう		でんぷん 砂糖		油
	たまねぎのみそしる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ もやし		じゃがいも		
	ももゼリー				もも		砂糖		
29月	ごはん 牛乳		牛乳				米	588	
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁		砂糖 小麦粉 パン粉		米油
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
30火	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	633	
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが		砂糖 でんぷん		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン		はるさめ 砂糖		ごま油 ごま
	れいとうみかん				みかん				

平均値	610
	25.3
基準値	630
	26.0

## よくかんで食べよう

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、よくかんで食べるようにしましょう。



## かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ おし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

### ＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

キャベツ こまつな ズッキーニ 大根 切り干し大根  
とうがん なす にんじん ねぎ アスパラガス みかん  
きゅうり ごぼう 玉ねぎ トマト はくさい パセリ

### 保護者の皆様へ【新型コロナウイルス感染防止の対応について】

給食時間において、児童及び教職員は全員マスクを着用し、手洗いの徹底を図ります。また、配膳過程での感染防止のため、配膳のしやすさを優先した献立にしております。ご理解とご協力をお願い致します。



おぶちゃんマーク  
愛知県の郷土料理・地場産物 使用

### ＜愛知を食べる学校給食の日＞

18日(木)は「愛知を食べる学校給食の日」として、きしめん、愛知県産のキャベツが入ったメンチカツ、みかんの入ったデザートなど、地域や愛知県内でとれる食材をたくさん使用した給食が登場します。「愛知」を味わい、おいしく食べてください。



大府市のホームページで【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

