

# 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

歯と口の健康週間

日 曜	献立名	体を作る		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	
3月	ごはん 牛乳		牛乳			米		600
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	ひじきとだいずのいために	大豆 ささみ	ひじき	にんじん		砂糖	米油	
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ			
4火	ごはん 牛乳		牛乳			米		629
	たことうやどうふのあまから	たこ 高野豆腐				でんぷん 砂糖 米粉	米油	
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
5水	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	ちくぜんに	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 干しいたけ こんにやく	砂糖	米油	
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
6木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		600
	ハンバーグのしおろしソースかけ	鶏肉 豚肉		青じそ	だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ごもくきんぴら	ツナ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	砂糖	ごま油	
	にらたまじる	鶏肉 卵		にら にんじん	玉ねぎ もやし えのきたけ	でんぷん		
7金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		620
	ちゃんぽんスープ	豚肉 いか なんと		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ			
	はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	米油 油	
	チンゲンサイのごまあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま ごま油	
10月	ロウカットげんまいごはん 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		666
	チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	アスパラガスサラダ (わふうドレッシング)			アスパラガス	枝豆 コーン キャベツ		ドレッシング	
11火	ごはん 牛乳		牛乳			米		640
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま 油	
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	キャベツのツナあえ	ツナ			キャベツ		ドレッシング	
12水	ごはん 牛乳		牛乳			米		620
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	米油	
	ささみともやしのあえもの	ささみ			もやし きゅうり	砂糖		
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		
13木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		612
	ピザンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
14金	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
14金	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		684
	ツナとポテのチーズやき	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	やさいのスープに	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン			
	ナタデココボンチ				ナタデココ 黄桃缶 バイン缶 アップルジュース			



・10日(月)  
知多3号玉ねぎ  
(伝統野菜)

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。



将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう！



## 《かむことの効果》

よくかむことの効果は、「みみこのはがーぜ」で見えましょう。

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音ははっきり

ぜ

全力投球

の

脳の発達

いー

胃腸快調

が

がん予防

は

歯の病気の予防

大府市では、「あいちの伝統野菜」を知ってもらうために、学校給食において10日・19日・21日・25日に「知多3号玉ねぎ」という品種の伝統野菜を使用します。肉厚で水分が多く、玉ねぎ特有の辛さや香りが少ないのが特徴です。いつもの玉ねぎとの違いがわかるかな？ぜひ味わって食べてみてください！



うらへつづきます

(学校食事研究会「よく噛む」8大効用)

# 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	体を作る		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	
17月	ごはん 牛乳		牛乳			米		574
	さばのしおこうじやき	さば						
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん には	もやし キムチ漬け			
18火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		657
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	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		
	はるさめとえだまめのあえもの	ツナ	ひじき	にんじん	枝豆 キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
19水	【あいちをたべるがっこうきゅうしよくのひ】		牛乳			米		605
	ごはん 牛乳							
	めひかりフライ (1、2ねん1び、3ねん~2び)	知多3号玉ねぎ を使用します!	めひかり			パン粉 小麦粉	米油	
	かりもりのあえもの	ささみ		こまつな	かりもり コーン	砂糖		
20木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		616
	とりにくのこうみやき	鶏肉			にんにく			
	なまあげのうまに	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
	きゅうりのうめおかかあえ	かつお節			きゅうり もやし 梅			
21金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		609
	ごもくじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	もやし ねぎ 干しいたけ			
	ごぼうとたまねぎのかきあげ	知多3号玉ねぎ を使用します!	かつお粉		玉ねぎ ごぼう 枝豆	ながいも 小麦粉	米油	
	やさいとわかめのあえもの	わかめ	にんじん		キャベツ			
24月	たまりめし(アルファかまい) 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	こんにやく 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油	593
	ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	油	
	きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ			
25火	たれいりみたらしだんご					米粉 砂糖 でんぷん		678
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	あじフリッター (1、2ねん1こ、3ねん~2こ)		あじ オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	油	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
26水	まめまめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 青いんげん豆 ひよこ豆 ツナ			キャベツ コーン		ごまドレッシング	24.7
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 米粉	米油	
	じゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
27木	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ			22.7
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
28金	メロン				メロン			29.2
	きなこあげパン (こがたロールパン) 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	米油	
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ スズキーニ なす にんにく		オリーブ油	
	ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
ひとくちチーズ		チーズ					27.8	

・19日(水)  
「愛知を食べる学校給食の日」  
知多3号玉ねぎ(伝統野菜)

・21日(金)  
きしめん(郷土料理)  
知多3号玉ねぎ(伝統野菜)

・25日(火)  
知多3号玉ねぎ(伝統野菜)

おぶちゃん  
マーク

大府市のホームページでは【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。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。  
ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください。



平均値	623
	27.1
基準値	640
	26.5

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞  
じゃがいも・アスパラガス・青じそ・キャベツ・きゅうり・こまつな・かりもり・玉ねぎ  
チンゲンサイ・トマト・なす・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・知多3号玉ねぎ・メロン

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。