

# 令和4年度 6月分 学校給食予定献立表(中)

こんげつ きょうしゆくちくりょう  
今月の給食目標

よくかんで食事をしよう

- ・長崎県の郷土料理
- ・外国料理(マレーシア)
- ・リクエスト献立
- ・我が家の自慢献立
- ・歯と口の健康週間

給食回数22回

宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

日曜日	献立名			材 料 名			栄 養 量			
	主 食	飲 物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	かや熱になるもの (きいろのなかま)	血や肉になるもの (あかいろのなかま)	体の調子を整えるもの (みどりいろのなかま)	エネルギー	たんぱく質		
① 水	ご飯	牛乳	3色そばろの具 ごま酢あえ(手作りごまだれ) けんちん汁	ごめ さとう ごま さといも でんぷん ごまあぶら こんにやく	牛乳 とりにく たまご とうふ	れんこん えだまめ しょうが キャベツ こまつな もやし <b>にんじん</b> <b>むぎ</b> だいこん ごぼう しいたけ	646	28.0		
2 木	ご飯	牛乳	<b>歯と口の健康週間献立</b> ぶた肉の甘辛焼き 厚揚げとひじきの煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 アーモンドフィッシュ	ごめ さとう ごま ごまあぶら こんにやく アーモンド	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき あつあげ とうふ みそ かたくちいわし	しょうが にんにく <b>にんじん</b> えだまめ れんこん こまつな えのきだけ <b>むぎ</b> <b>たまご</b>	691	30.3		
3 金	中華めん	牛乳	<b>長崎県の郷土料理</b> とりの長崎天ぷら ツナと切り干し大根のサラダ(ツナ・ドレッシング) 長崎ちゃんぽんの汁	ごむぎ(めん・てんぷらこ) ごまあぶら でんぷん さとう わふうドレッシング	牛乳 ぶたにく えび いか とうりゅう かまぼこ とりにく たまご ツナ	にんにく しょうが たけのこ <b>にんじん</b> <b>たまご</b> キャベツ チンゲンサイ <b>むぎ</b> きくらげ もやし きりほしだいこん <b>むぎ</b> こまつな どうもろこし	699	37.1		
⑥ 月	麦ご飯	牛乳	えびシューマイ 小:2こ 中:3こ サクサクサラダ(ワンタン・手作りドレッシング) マーボー豆腐	ごめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごむぎ(えびシューマイ・ワンタン)	牛乳 えび すりみ とうふ ぶたにく みそ かいそうビードロ	<b>にんじん</b> <b>たまご</b> ほししいたけ たけのこ <b>むぎ</b> にんにく しょうが トマト れんこん もやし こまつな えだまめ	710	29.4		
⑦ 火	マレー風 ナシゴレン	牛乳	<b>マレーシア料理</b> カレー風チキン トロピカルフルーツポンチ 春雨スープ	ごめ あぶら はるさめ ぶどうゼリー	牛乳 えび たまご とりにく ヨーグルト	<b>にんじん</b> <b>むぎ</b> しょうが にんにく マンゴー パイン みかん オレンジジュース チンゲンサイ <b>たまご</b> キャベツ セロリ	609	24.6		
⑧ 水	デニッシュ ペストリー	牛乳	なすのミートソース焼き 彩りサラダ(アーモンド・手作りドレッシング) ハムとグリーンピースのポタージュ	ごむぎ(パン) あぶら さとう オリーブオイル <b>じゃがいも</b> アーモンド ごまあぶら ホワイトル ベシャメルソース なまクリーム	牛乳 ぶたにく ハム スキムミルク チーズ	<b>むぎ</b> セロリ <b>たまご</b> <b>にんじん</b> トマト キャベツ こまつな <b>むぎ</b> <b>パセリ(黄)</b> レモン グリンピース パセリ	620	22.9		
9 木	ご飯	牛乳	とり肉とかぼちゃのオレンジソースあえ おかひじきのサラダ(ドレッシング) 新ごぼうとたまねぎのみそ汁	ごめ でんぷん あぶら さとう ごま ちゅうかドレッシング	牛乳 とりにく おかひじき あつあげ みそ	かほちゃ オレンジジュース <b>にんじん</b> <b>むぎ</b> もやし こまつな どうもろこし <b>むぎ</b> だいこん ごぼう <b>たまご</b>	666	25.5		
⑩ 金	発芽玄米 ご飯	牛乳	ハッシュドポーク ジャーマンポテト 冷凍みかん	ごめ げんまい あぶら テミグラスソース ハヤシルウ じゃがいも	牛乳 ぶたにく スキムミルク ベーコン	しょうが にんにく <b>にんじん</b> <b>たまご</b> トマト さやいんげん どうもろこし パセリ みかん	711	26.8		
13 月	ご飯	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース 土佐酢あえ(かつおぶし・手作りだれ) たまねぎといんげんのみそ汁	ごめ じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたレバー わかめ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	<b>むぎ</b> <b>にんじん</b> もやし キャベツ <b>たまご</b> さやいんげん ながねぎ	665	24.0		
14 火	ご飯	牛乳	さばのみそ煮風 磯香あえ(のり・しょうゆ) うずたま汁	ごめ でんぷん さとう	牛乳 さば みそ のり うすらのたまご	しょうが キャベツ こまつな <b>にんじん</b> どうもろこし チンゲンサイ ほししいたけ えのきだけ <b>むぎ</b> しめじ	813	30.4		
⑮ 水	バターロール	牛乳	チキンのこんがり焼き 小松菜と枝豆のサラダ(手作りドレッシング) 野菜のプロバンス風スープ	ごむぎ(パン・パンこ) マヨネーズ コーンフレーク さとう ごまあぶら オリーブオイル	牛乳 とりにく くきわかめ ベーコン	パセリ こまつな <b>にんじん</b> <b>むぎ</b> もやし えだまめ にんにく セロリ <b>たまご</b> <b>にんじん</b> キャベツ エリンギ	802	36.2		
⑯ 木	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	手作りに玉あんかけ(手作りあん) 春雨の5色炒め じゃがいものみそ汁	ごめ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま <b>じゃがいも</b>	牛乳 たまご かに かにふろみかまほこ かつおぶし(ふりかけ) のり(ふりかけ) ぶたにく あつあげ みそ	ほししいたけ <b>むぎ</b> <b>にんじん</b> えだまめ たけのこ いら きくらげ <b>たまご</b> <b>もやし</b> <b>パセリ</b>	763	30.2		
17 金	地粉うどん	牛乳	アスパラガスとさくらえびのかき揚げ キャベツとこんにやくのおかか和え(かつおぶし・しょうゆ) きつねうどんの汁	ごむぎ(めん・てんぷらこ) さとう <b>さつまいも</b> あぶら こんにやく	牛乳 あぶらあげ わかめ さくらえび かつおぶし	<b>にんじん</b> <b>むぎ</b> しょうが <b>たまご</b> アスパラガス みつば こまつな キャベツ もやし	809	25.9		
20 月	ご飯	牛乳	しまほっけの香味焼き 肉じゃが《 <b>ハッピーにんじん</b> 》 キャベツと豆腐のみそ汁	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	牛乳 ほっけ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	<b>にんじん</b> <b>たまご</b> えだまめ <b>むぎ</b> キャベツ えのきだけ	731	34.4		
⑳ 火	ぶたキムチ チャーハン	牛乳	春巻き 1人1個 キャベツときゅうりの即席漬け ワンタンスープ	ごめ ごまあぶら ごま ごむぎ(ワンタン・はるまきのかわ) あぶら	牛乳 ぶたにく たまご こんぶ とりにく	<b>にんじん</b> はくさいキムチ しょうが <b>むぎ</b> キャベツ <b>むぎ</b> たけのこ チンゲンサイ <b>たまご</b>	618	21.1		
㉑ 水	コッパン スライス	牛乳	フランクフルト(トマトソース) 焼きそば 野菜スープ	ごむぎ(パン・めん) さとう あぶら <b>じゃがいも</b>	牛乳 フランクフルト ぶたにく あおさのり セラチン とりにく	トマト キャベツ もやし <b>にんじん</b> <b>ピーマン</b> いら <b>たまご</b> エリンギ どうもろこし セロリ パセリ	652	28.9		
23 木	ご飯	牛乳	<b>リクエスト献立</b> チキン南蛮 千草あえ 青菜とかまぼこのお吸い物	ごめ でんぷん あぶら さとう はるさめ	牛乳 とりにく たまご のり かまぼこ	しょうが <b>たまご</b> レモン こまつな もやし <b>にんじん</b> みつば <b>むぎ</b> たけのこ <b>ほうれんそう</b>	777	33.8		
⑳ 金	麦ご飯	牛乳	春雨サラダ(ドレッシング) 冷奴(しょうゆ) 八宝菜 冷凍みかん	ごめ むぎ はるさめ パンパンジードレッシング ごまあぶら でんぷん	牛乳 とうふ ぶたにく いか うすらのたまご	<b>にんじん</b> こまつな もやし <b>むぎ</b> しょうが たけのこ <b>たまご</b> キャベツ チンゲンサイ <b>パセリ(黄)</b> ほししいたけ みかん	671	30.3		
㉑ 月	ご飯	牛乳	ピビンバ キャベツのナムル(手作りだれ) トック入り中華スープ	ごめ こんにやく あぶら さとう ごま ごまあぶら トック	牛乳 ぶたにく くきわかめ なた	<b>にんじん</b> もやし だいこん <b>ほうれんそう</b> にんにく こまつな キャベツ <b>むぎ</b> <b>たまご</b> <b>むぎ</b> チンゲンサイ	602	24.3		
28 火	ご飯	牛乳	カレイの竜田揚げ(香味ソース) 切り干し大根の煮物 すまし汁	ごめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく ごま でんぷん しらたまふ	牛乳 カレイ とりにく あつあげ わかめ	<b>むぎ</b> しょうが にんにく きりほしだいこん <b>にんじん</b> れんこん えだまめ こまつな えのきだけ ほししいたけ	650	28.4		
㉑ 水	ナン (乳卵不使用)	牛乳	<b>我が家の自慢献立</b> ハーブチキン ドライキーマカレー じゃがいもとズッキーニのスープ	ごむぎ(ナン) あぶら カレールウ <b>じゃがいも</b> でんぷん マヨネーズ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく パセリ しょうが <b>たまご</b> <b>にんじん</b> トマト アップルソース キャベツ パセリ セロリ <b>ズッキーニ</b>	692	37.7		
⑳ 木	ご飯	牛乳	手作りがぼちゃコロッケ風(ソース) チンジャオロース キャベツときこのみそ汁	ごめ さとう ハター あぶら ごむぎ(パンこ) ごまあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	かほちゃ たけのこ <b>ピーマン</b> <b>パセリ(黄)</b> <b>にんじん</b> しょうが えのきだけ ぶなしめじ キャベツ ほししいたけ こまつな <b>むぎ</b>	632	25.5		
*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。 給食回数 22回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。							6~7才	530	20.0	
							学校給食摂取基準	8~9才	650	26.8
								10~11才	750	28.0
								12~15才	830	34.3
							今月の平均栄養量 《小学校》		652	27.5
今月の平均栄養量 《中学校》		802	32.7							

## ★マレーシア料理★ 7日(火)

マレーシアは東南アジアのマレー半島の南部と、ボルネオ島に国土を持ち、「タイ」「シンガポール」「インドネシア」と国境が接している国です。各民族の食文化が入り混じった独特の料理も多くみられます。

### 【マレーシア風ナシゴレン】

マレーシアは隣国のインドネシアとよく似た料理が多くあります。ナシゴレンのナシはこはん、ゴレンは炒めるといった意味で、チャーハンのような料理をさします。つまり、マレーシア風ナシゴレンは、マレーシア風のチャーハンのことです。給食では、炒めるのではなく、炊き込みで作ります。



### ★ハッピーにんじん★

20日の肉じゃがの中に、かわいい形をしたにんじんがクラスに2個入ります。お楽しみに。

## リクエスト献立

【ちきんと残さず食べよう! チキン南蛮給食】

23日(木)



百間中学校2年横田さん 内藤さん 中村さん 大隅さん 三田さん 谷田部さんが考えてくれたリクエスト献立です。「野菜をたくさん入れました。みんなが大好きなメニューにしました。」とコメントをいただきました。

## ◆我が家の自慢献立◆

29日(水)

【ドライキーマカレー】

笠原小学校5年 黒田夏輝さんのご家族からご応募いただいた我が家の自慢献立です。「子供が食べられるようにあまり辛くしません。ほんのりピリ辛ぐらいがおいしいです。家族みんなが大好きな我が家の人気メニューです。」とコメントをいただきました。

## ※長崎県の郷土料理※ 3日(金)

【長崎ちゃんぽん】

ちゃんぽんという名称は、中国語の簡単なご飯という意味の「饅飯(シャンポン)」がなまったものが由来という説と、ポルトガル語の混ぜる・混合するという意味の「ちゃんぽん」がなまったものが由来という説など、さまざまあるそうです。

【長崎天ぷら】

長崎でんぷらは、南蛮貿易のポルトガル人が食べていた、フリッターに似た料理です。衣は厚く味がついているため、何もつけずにそのまま食べられます。