

令和4年度 6月分 学校給食予定献立表(中)

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	飲み物	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	ごま さとう ごま さといも でんぷん ごまあぶら こんにゃく	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 にんじん むぎぬぼ だいこん ごぼう しいたけ	646 787	28.0 33.1
2	木	ご飯	牛乳	歯と口の健康週間献立 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	ごま さとう ごま ごまあぶら こんにゃく 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 にんじん えだまめ れんこん こまつな えのきだけ むぎぬぼ たきいぼ	691 843	30.3 36.0
3	金	中華めん	牛乳	長崎県の郷土料理 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 とうゆ 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 にんじん たきいぼ キャベツ チンゲンサイ むぎぬぼ きくらげ もやし きりほしだいこん むぎぬぼ こまつな どうもろこし	699 856	37.1 45.4
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	ごま 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 かいそうピードロ	にんじん たきいぼ ほししいたけ たけのこ むぎぬぼ 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	710 885	29.4 35.8
⑦	火	マレー風 ナシゴレン	牛乳	マレーシア料理 カレー風チキン トロピカルフルーツポンチ 春雨スープ	ごま 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	にんじん むぎぬぼ 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 たきいぼ キャベツ セロリ	609 736	24.6 29.1
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 じゃがいも 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	むぎ セロリ たきいぼ にんじん トマト キャベツ こまつな むぎぬぼ パセリ(黄) レモン グリンピース パセリ	620 756	22.9 26.7
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	ごま 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	かぼちゃ オレンジジュース にんじん むぎぬぼ もやし こまつな どうもろこし むぎぬぼ だいこん ごぼう たきいぼ	666 813	25.5 30.4
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	ごま 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 にんじん たきいぼ トマト さやいんげん どうもろこし パセリ みかん	711 859	26.8 31.3
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	ごま 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	むぎぬぼ にんじん もやし キャベツ たきいぼ さやいんげん ながねぎ	665 812	24.0 28.2
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	ごま 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 にんじん どうもろこし チンゲンサイ ほししいたけ えのきだけ むぎぬぼ しめじ	672 825	25.1 29.2
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 にんじん むぎぬぼ もやし えだまめ にんにく セロリ たきいぼ にんじん キャベツ エリンギ	802 802	36.2 36.2
⑯	木	ご飯 (ぶりかけ)	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	ごま さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま じゃがいも	牛乳 たまご かに かにふろみかまほこ かつおぶし(ぶりかけ) のり(ぶりかけ) ぶたにく あつあげ みそ	ほししいたけ むぎぬぼ にんじん えだまめ たけのこ なら きくらげ たきいぼ もやし むぎぬぼ	763 644	30.2 21.8
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 キャベツとこんにゃくのおかか和え(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 さつまいも あぶら こんにゃく	牛乳 あぶらあげ わかめ さくらえび かつおぶし	にんじん むぎぬぼ しょうが たきいぼ アスパラガス みつば こまつな キャベツ もやし	809 731	25.9 34.4
20	月	ご飯	牛乳	しまほっけの香味焼き 肉じゃが《 ハッピーにんじん 》 キャベツと豆腐のみそ汁	ごま じゃがいも こんにゃく 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	にんじん たきいぼ えだまめ むぎぬぼ キャベツ えのきだけ	594 731	28.8 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	ごま 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	にんじん はくさいキムチ しょうが むぎぬぼ キャベツ むぎぬぼ たけのこ チンゲンサイ たきいぼ	618 781	21.1 25.0
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 じゃがいも	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 にんじん ピーマン なら たきいぼ エリンギ どうもろこし セロリ パセリ	652 844	28.9 36.5
23	木	ご飯	牛乳	リクエスト献立 チキン南蛮 千草あえ 青菜とかまぼこのお吸い物	ごま 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 たきいぼ レモン こまつな もやし にんじん みつば むぎぬぼ たけのこ ほうれんそう	639 777	28.9 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	ごま 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	にんじん こまつな もやし むぎぬぼ しょうが たけのこ たきいぼ キャベツ チンゲンサイ パセリ(黄) ほししいたけ みかん	671 798	30.3 34.6
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	ごま こんにゃく 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	にんじん もやし だいこん ほうれんそう にんにく こまつな キャベツ むぎぬぼ たきいぼ むぎぬぼ チンゲンサイ	602 739	24.3 28.6
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	ごま あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく 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	むぎぬぼ しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん れんこん えだまめ こまつな えのきだけ ほししいたけ	650 765	28.4 31.8
㉑	水	ナン (乳卵不使用)	牛乳	我が家の自慢献立 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 じゃがいも 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 たきいぼ にんじん トマト アップルソース キャベツ パセリ セロリ ズッキーニ	692 884	37.7 46.4
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	ごま 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	かぼちゃ たけのこ ピーマン パセリ(黄) にんじん 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 むぎぬぼ	632 773	25.5 30.2

*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。

学校給食摂取基準	6~7才	530	20.0
	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ぼん、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。