

# 令和4年度 6月分 学校給食予定献立表(小)

こんげつ きゅうしよくちくひょう  
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	ごはん	牛乳	3しよくそぼろどんぐり ごますあえ(てづくりごまだれ) けんちんじる	ごめ さとう ごま さといも でんぶん 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 <b>にんじん</b> <b>むぎ</b> だいこん ごぼう しいたけ	646 787	28.0 33.1
2	木	ごはん	牛乳	<b>歯と口の健康週間献立</b> ぶたにくのあまからやき あつあげとひじきのにも こまつなとうふのみそじる 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 <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>	691 843	30.3 36.0
3	金	ちゅうかめん	牛乳	<b>長崎県の郷土料理</b> とりのながさきてんぷら ひとり1こ ツナときりほしだいこんのサラダ(ツナ・ドレッシング) ながさきちゃんぽんのしる	ごむぎ(めん・てんぷらこ) ごまあぶら でんぶん さとう わふうドレッシング	牛乳 ぶたにく えび いか とうふ 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>ごぼう</b> こまつな とうもろこし	699 856	37.1 45.4
⑥	月	むぎごはん	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・てづくりドレッシング) マーボーとうふ	ごめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん 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	710 885	29.4 35.8
⑦	火	マレーふう ナシゴレン	牛乳	<b>マレーシア料理</b> カレーふうチキン トロピカルフルーツポンチ はるさめスープ	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	609 736	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やき いろどりサラダ(アーモンド・てづくりドレッシング) 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>ごむぎ</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>ごぼう</b> <b>パセリ(黄)</b> レモン グリンピース パセリ	620 756	22.9 26.7
9	木	ごはん	牛乳	とりにく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) しんごぼうとたまねぎのみそじる	ごめ でんぶん 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 <b>にんじん</b> <b>ごぼう</b> もやし こまつな とうもろこし <b>むぎ</b> だいこん ごぼう <b>たまご</b>	666 813	25.5 30.4
⑩	金	はつがげんまい ごはん	牛乳	ハッシュドポーク ジャーマンポテト れいとうみかん	ごめ げんまい あぶら デミグラスソース 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 とうもろこし パセリ みかん	711 859	26.8 31.3
13	月	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース とさずあえ(かつおぶし・てづくりだれ) たまねぎとインゲンのみそじる	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>ごぼう</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 <b>むぎ</b>	665 812	24.0 28.2
14	火	ごはん	牛乳	さばのみそにふう いそかあえ(のり・しょうゆ) うずたまじる	ごめ でんぶん 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> とうもろこし チンゲンサイ ほししいたけ えのきだけ <b>むぎ</b> しめじ	672 825	25.1 29.2
⑮	水	バターロール	牛乳	チキンのこんがりやき こまつなえだまめのサラダ(てづくりドレッシング) やさしいプロバンスふうスープ	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>ごぼう</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	802 802	36.2 36.2
⑯	木	ごはん (ふりかけ)	牛乳	てづくりかにたまあかけ(てづくりあん) はるさめの5しよくいため じゃがいものみそじる	ごめ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま <b>じゃがいも</b>	牛乳 たまご かに かにふうみかまぼこ 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 なら きくらげ <b>たまご</b> もやし まいたけ	632 763	26.0 30.2
17	金	じごなうどん	牛乳	アスパラガスとさくらえびのかきあげ キャベツとこんにゃくのおかあえ(かつおぶし・しょうゆ) きつねうどんのしる	ごむぎ(めん・てんぷらこ) さとう <b>さつまいも</b> あぶら こんにゃく	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	644 809	21.8 25.9
20	月	ごはん	牛乳	しまほっけのこうみやき にくじゃが《 <b>ハッピーにんじん</b> 》 キャベツととうふのみそじる	ごめ 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	<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	594 731	28.8 34.4
⑳	火	ぶたキムチ チャーハン	牛乳	はるまき ひとり1こ キャベツときゅうりのそくせきづけ 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>ごぼう</b> たけのこ チンゲンサイ <b>たまご</b>	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(てづくりトマトソース) やきそば やさしいスープ	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> なら <b>たまご</b> エリンギ とうもろこし セロリ パセリ	652 844	28.9 36.5
23	木	ごはん	牛乳	<b>リクエスト献立</b> チキンなんばん ちくさあえ(たまご・のり・しょうゆ) あおなとかまぼこのおすいもの	ごめ でんぶん 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>	639 777	28.9 33.8
⑳	金	むぎごはん	牛乳	はるさめサラダ(ドレッシング) ひややっこ(しょうゆ) はっぽうさい れいとうみかん	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 でんぶん	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>ごぼう</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	671 798	30.3 34.6
㉑	月	ごはん	牛乳	ピピンパ キャベツのナムル(てづくりだれ) トックいりちゅうかスープ	ごめ 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 なると	<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>ごぼう</b> <b>たまご</b> <b>むぎ</b> チンゲンサイ	602 739	24.3 28.6
28	火	ごはん	牛乳	カレイのたつたあげ(こうみソース) きりほしだいこんのにも すましじる	ごめ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく ごま でんぶん 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	650 765	28.4 31.8
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> でんぶん 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>	692 884	37.7 46.4
⑳	木	ごはん	牛乳	てづくりかぼちゃコロッケふう(ソース) チンジャオロース キャベツときこののみそじる	ごめ さとう バター あぶら ごむぎ(パンこ) ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ 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>	632 773	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ごはん、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、マレー風ナシゴレンは、マレーシア風のチャーハンのごことです。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。