



6月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 木	ごはん 牛乳 煮魚 わかめときゅうりの酢の物 豆乳味噌汁 あじさいゼリー	あかうお	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり	ごはん 砂糖 砂糖 こんにゃく ★あじさいゼリー	油	しょうゆ みりん 酒 酢 しょうゆ 酒 かつおだし	幼 502 小 633 中 793	1.8 2.1 2.6
2 金	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ フレンチサラダ 野菜スープ	★ハンバーグ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ スイートコーン	ミルクパン 砂糖 油 油 じゃがいも	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン こしょう 酢 塩 酒 塩 チキンブイオン こしょう しょうゆ	幼 486 小 672 中 841	1.8 2.6 3.3
< かみかみ献立 >										
5 月	ごはん 牛乳 いかの竜田揚げ 茎わかめの炒め煮 沢煮椀	いか	牛乳 くきわかめ	にんじん	しょうが えだまめ	ごはん でん粉 こんにゃく 砂糖	油	酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 酒 みりん かつおだし	幼 501 小 650 中 810	1.8 2.2 2.7
6 火	ごはん 牛乳 タッカルビ もやしときくらげのナムル 春雨スープ	とり肉	牛乳	にら	にんにく たまねぎ しめじ もやし きくらげ	ごはん おおむぎ 砂糖 ごま油 ごま油 はるさめ	油	酒 コチュジャン しょうゆ こしょう 酢 しょうゆ 酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	幼 517 小 667 中 837	1.6 1.9 2.3
7 水	わかめうどん(ソフトメン) わかめうどん(わかめうどん汁) 牛乳 かぼちゃの天ぷら 野菜と大根のサラダ(ドレッシング)	ぶた肉 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん	ねぎ	ソフトメン 砂糖 でん粉 小麦粉	油	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおだし 香味塩ドレッシング	幼 508 小 630 中 819	1.7 2.1 2.6
8 木	ごはん 牛乳 枝豆フリッター ①①①② ゆで干し大根のサラダ(ドレッシング) ハッシュドポーク	★枝豆フリッター	牛乳	ほうれんそう	★ゆで干しミックス スイートコーン	ごはん 砂糖 油	油	和風ドレッシング ハヤシフレック ポークブイオン ケチャップ トマトピューレ ワイン 塩 こしょう	幼 514 小 653 中 —	1.8 2.1 —
9 金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きびなごフライ ①②②③ キャベツの昆布和え	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま油	油	酒 しょうゆ 酒 しょうゆ	幼 499 小 660 中 —	1.2 1.5 —
12 月	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 にら和え 玉ねぎの味噌汁	★あじでん粉付き	牛乳	にら にんじん	ねぎ もやし	ごはん 砂糖 油	油	しょうゆ みりん 酢 一味唐辛子 しょうゆ こしょう かつおだし	幼 471 小 614 中 765	1.8 2.1 2.5
< 世界の料理紹介【東南アジア】 >										
13 火	ガパオライス(麦ごはん) ガパオライス(ガパオライスの具) 牛乳 ビーフン炒め えび団子のスープ	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ビーマン	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きくらげ	ごはん おおむぎ 砂糖 油 ビーフン でん粉	油 ごま油 ごま油	ワイン 酒 塩 オイスターソース しょうゆ バジルソース 一味唐辛子 塩 こしょう がらスープ しょうゆ がらスープ 酒 塩 こしょう	幼 514 小 664 中 831	1.8 2.3 2.8
14 水	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(ソース) キャベツのおかか和え 豚汁	かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	ごはん ★野菜コロッケ こんにゃく	油	中濃ソース しょうゆ 酒 かつおだし	幼 471 小 636 中 808	1.7 2.1 2.6
15 木	ごはん 牛乳 しゅうまい ①②②③ ホイコーロー 中華たまごスープ	★ポークしゅうまい	牛乳	にんじん ビーマン	キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ しめじ	ごはん でん粉 油 ごま油 油 ごま油	油	酒 しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン こしょう 酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	幼 472 小 638 中 816	1.2 1.5 1.9
< リクエスト献立・六郷小学校 >										
16 金	バターロール 牛乳 鶏肉のレモン醤油かけ ブロッコリーのガーリックソテー コーンクリームスープ レモンソーダゼリー	とり肉	牛乳	ブロッコリー	レモン果汁 しめじ にんにく	バターロール でん粉 砂糖 オリーブ油 ★レモンソーダゼリー	油	酒 しょうゆ ワイン 塩 こしょう しょうゆ ベシヤメルソース コーンポタージュ 塩 こしょう チキンブイオン	幼 558 小 666 中 837	2.0 2.4 3.1
19 月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 なめこの味噌汁	とり肉	牛乳	にんじん	えだまめ	ごはん しらたき 砂糖 油	油	みりん しょうゆ 酒 酒 みりん しょうゆ かつおだし	幼 469 小 611 中 782	1.5 1.8 2.2



6月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						その他の材料 (調味料など)	栄養価	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる			エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, ほか	5群 炭水化物	6群 脂質			
20 火	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め やみつきもやし トック		牛乳				ごはん おおむぎ		幼 496 小 640 中 806	1.6 1.9 2.4
21 水	肉うどん(ソフトメン) 肉うどん(肉うどん汁) 牛乳 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ たくあん和え	ぶた肉		にんじん こまつな	ねぎ しいたけ		ソフトメン	油 かつおだし 塩 しょうゆ みりん	幼 525 小 653 中 849	2.0 2.5 3.1
<日本の食べ物の旅【茨城県】>										
22 木	ごはん 納豆 牛乳 豚肉のねぎ味噌焼き 梅おかか和え けんちん汁	★納豆	牛乳				ごはん		幼 515 小 657 中 811	2.0 2.4 2.8
23 金	米パン 牛乳 白身魚フライ(ソース) 粉ふきいも ミネストローネ	ホキ 卵	牛乳				米パン	中濃ソース 塩 こしょう	幼 620 小 671 中 875	2.1 2.3 3.1
26 月	ごはん 牛乳 餃子①②②③ チンゲン菜の炒め物 豆腐の中華煮	★餃子	牛乳				ごはん	塩 こしょう オイスターソース 酒 トウバンジャン しょうゆ	幼 497 小 682 中 880	1.5 1.9 2.4
27 火	麦ごはん 牛乳 チキンチャップ もやしと枝豆のサラダ(ドレッシング) マセドアンスープ	とり肉	牛乳				ごはん おおむぎ	酒 ウスターソース ケチャップ ワイン こしょう ★イタリアンドレッシング	幼 489 小 632 中 792	1.3 1.5 1.9
28 水	味噌ラーメン(中華めん) 味噌ラーメン(味噌ラーメンスープ) 牛乳 春巻き 海藻サラダ	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく		中華めん	酒 がらスープ テンメンジャン 塩 しょうゆ 味噌ラーメンスープ	幼 589 小 665 中 894	2.3 2.7 3.3
29 木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごぼうサラダ(ドレッシング) かみなり汁	★一塩さば	牛乳				ごはん	しょうゆ 酢 ごまドレッシング しょうゆ みりん かつおだし	幼 510 小 665 中 828	1.9 2.3 2.8
30 金	ごはん 牛乳 キーマカレー 豆腐ナゲット①①①② ブロッコリーのマリネ	ぶた肉 ひよこまめ ★豆腐ナゲット	牛乳	にんじん ピーマントマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		ごはん	ワイン カレールウ カレー粉 チャツネ ウスターソース 塩 ポークブイオン	幼 534 小 694 中 912	1.7 2.2 2.8

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)、中・職員 の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

栄養素	基準量		6月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	512	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	652	2.1
中学校	830	2.5	829	2.7



お知らせ 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	藤代南中	創立記念日
8日	藤代中・藤代南中	市郡総体
9日	藤代中・藤代南中	市郡総体

給食だより



6月の給食のめあて
よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。普段から意識して

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

かむ回数を増やすために

かみこたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る