

献立のお知らせ  
よくかんで食べよう

# 献立のお知らせ

令和6年度 6月分

藤崎町学校給食センター

日にち	献立		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ	栄養価	
			主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品		熱量 kcal	たんぱく質 g
3月	牛乳	ごはん さば煮付け きんぴらごぼう なめこのみそ汁	ごはん ごま 米油 ごま油	牛乳 さば 牛肉 とうふ、みそ	ごぼう、にんじん こんにやく なめこ、だいこん 葉ねぎ	<b>今月は 食育月間です!</b> .....	小 583 中 749	24.0 29.7
4火	牛乳	ごはん、豚丼の具 海そうサラダ こうやどとうふのみそ汁 ヨーグルト	ごはん 米油 でんぷん	牛乳 豚肉、海そう こうやどとうふ、みそ ヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン こんにやく、レタス きゅうり、とうもろこし もやし、こまつな、しめじ	ごはんに豚丼の具をのせて 食べましょう。	小 557 中 681	25.2 29.0
5水	牛乳	ごはん メンチカツ フラワーサラダ、チーズ じゃがいものみそ汁	ごはん 米油 ドレッシング じゃがいも	牛乳 メンチカツ、チーズ わかめ、油揚げ みそ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし えのきたけ	<b>◆歯と口の健康週間◆</b> (6月4日～10日) よくかんで食べ、食事の 後にはしっかりと歯みがきを し、歯や口の健康を守りま しょう。	小 676 中 846	22.6 27.2
6木	牛乳	ごはん 赤魚塩焼き いそか和え みそかきたま汁	ごはん ごま	牛乳 赤魚、のり たまご、とうふ みそ	もやし ほうれんそう たまねぎ にら		小 509 中 623	29.4 32.5
7金	牛乳	焼きそば プレーンオムレツ ミニトマト(2こ) フルーツデザート	焼きそば 米油	牛乳 豚肉 たまご	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、青ピーマン ミニトマト、りんごシロップ漬け 黄桃缶詰、パイナップル缶詰	 石けんを使って 手を 洗おう!	小 623 中 623	24.0 24.0
10月	牛乳	ごはん いわしおろし煮 二色おひたし 豚汁	ごはん じゃがいも	牛乳 いわし かつおぶし 豚肉、みそ	だいこん もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	 石けんを使って 手を 洗おう!	小 575 中 575	26.8 26.8
11火	牛乳	焼きそば プレーンオムレツ ミニトマト(2こ) フルーツデザート	焼きそば 米油	牛乳 豚肉 たまご	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、青ピーマン ミニトマト、りんごシロップ漬け 黄桃缶詰、パイナップル缶詰	もやしは、大豆などの豆を 暗い場所で芽を出させ、葉 が出ないうちに収穫したもの です。	小 554 中 554	21.8 21.8
12水	りんご ジュース	背割りコッペパン ウィンナー、ケチャップ ポテトサラダ、レタス コーンポタージュ	背割りコッペパン りんごジュース、バター じゃがいも、マヨネーズ オリーブ油、生クリーム	ウィンナー ベーコン 牛乳	きゅうり、レタス とうもろこし たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ	りんごジュースは 藤崎町産です	小 593 中 733	20.4 24.7
13木	牛乳	ごはん とうふハンバーグ くきわかめの炒め煮 だいこんのみそ汁	ごはん 米油 三温糖	牛乳 とうふハンバーグ くきわかめ、さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんじん、こんにやく だいこん だいこん葉 しめじ	<b>いろいろな食材を バランス良く食べよう</b> 	小 563 中 717	20.6 25.0
14金	牛乳	ごはん はるまき 中華サラダ かんこく風スープ	ごはん 米油、ごま油 はるさめ ドレッシング	牛乳 はるまき ハム、たまご 豚肉、とうふ	きゅうり もやし、にんじん こんにやく チンゲンサイ		小 574 中 691	20.8 24.0
17月	牛乳	青菜ごはん 厚焼きたまご ふきの炒め物 はくさいのみそ汁	ごはん 米油 三温糖	牛乳 たまご さつま揚げ 油揚げ、みそ	青菜、ふき にんじん、こんにやく はくさい、たまねぎ えのきたけ	青菜ごはんには、広島菜、 京菜、だいこん葉が使われて います。	小 504 中 616	20.1 22.7
18火	牛乳	しょうゆラーメン しゅうまい(2こ) だいこんサラダ	ちゅうかめん ごま ドレッシング	牛乳 しゅうまい 焼き豚、なると ツナ	メンマ、もやし ねぎ だいこん、きゅうり とうもろこし	だいこんサラダは、中華ド レッシングで和えています。	小 567 中 670	29.5 34.0
19水	牛乳	ごはん チキンみそカツ ごますり ほたてのみそ汁	ごはん 米油 ごま、ごま油 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ ほたて、わかめ、みそ	もやし きゅうり だいこん、にんじん ねぎ	6月18日の「陸奥湾ほたて の日」にちなんで、19日はほ たてのみそ汁です。	小 570 中 709	26.4 31.2
20木	牛乳	ごはん しのだ煮 豚肉とだいこんの煮物 とうふのみそ汁	ごはん 米油 三温糖	牛乳 油揚げ、鶏肉 豚肉 とうふ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん こんにやく えだまめ ねぎ	信田煮とは、開いた油揚げ にひき肉などの具をつめて、 煮つけた料理です。	小 575 中 691	23.8 27.2
21金	牛乳	ごはん 鶏肉くわ焼き みそごぼう炒め すまし汁、さくらんぼ(2こ)	ごはん ごま油、ごま か	牛乳 鶏肉 豚肉、みそ とうふ	ごぼう、にんじん こんにやく しいたけ、ねぎ さくらんぼ	<b>ふるさと産品給食の日</b> 21日の給食は、藤崎町産 や青森県産の食べ物をたく さん使った「ふるさと産品給 食の日」です。地元の人に親 しみましょう。	小 550 中 662	24.2 27.3
24月	牛乳	ポークカレー 野菜サラダ りんごゼリー	ごはん じゃがいも、オリーブ油 バター、ドレッシング ゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん レタス、きゅうり ブロッコリー	裏面の「食育だより」に、献 立の詳細を載せていますの で、ぜひ見てみてください ね!	小 625 中 765	18.9 21.9
25火	牛乳	ごはん 五目たまご焼き きりぼしだいこんの炒め煮 こまつなのみそ汁	ごはん 米油 三温糖	牛乳 たまご、ひじき さつま揚げ とうふ、油揚げ、みそ	にんじん、ほうれんそう ねぎ、きりぼしだいこん こんにやく、しいたけ こまつな、しめじ		小 521 中 654	20.1 24.0
26水	牛乳	米粉パン ソーセージステーキ スパゲッティ 野菜スープ、オレンジ	米粉パン スパゲッティ バター、オリーブ油	牛乳 ソーセージステーキ	青ピーマン、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ にんじん、ブロッコリー とうもろこし、オレンジ	米粉パンは、青森県産の米 粉を使用し、青森市内の工場 でつくられたものです。	小 514 中 666	24.2 30.3
27木	牛乳	ごはん 白身魚フライ、ソース 千切りキャベツ、ごぼうサラダ もやしのみそ汁	ごはん 米油 マヨネーズ ごま	牛乳 白身魚 油揚げ みそ	キャベツ ごぼう、にんじん きゅうり、とうもろこし もやし、チンゲンサイ	青森県はごぼうの生産量 が全国1位です。 ごぼうサラダは、マヨネ ーズで和えています。	小 647 中 767	22.4 24.7
28金	ジョア プレーン	ごはん ぎょうざ(2こ) ナムルサラダ、トマト マーボーとうふ	ごはん ドレッシング、ごま ごま油 でんぷん	はつこう乳 ぎょうざ とうふ 豚肉	もやし、ほうれんそう にんじん、トマト たけのこ、ねぎ しいたけ	 手洗さず 食べよう!	小 622 中 753	24.2 28.4

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

毎年の6月には、食育は、「食」に関するさまざまな経験を通して、心と体の健やかな成長と、豊かな人間性を育てていこうとするものです。毎年6月は国が定める「食育月間」ですので、この機会に、学校や家庭で食について話題にしたり、自分や家族の食生活をふり返ったりしてみませんか。