

6がっ がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか		
			体を作る食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		たんぱく質(たんぱく質)	たんぱく質(たんぱく質)	
3	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあけのまひソースに こまつなもやし たまごスープ ミルク	ぶたにく あつあけ さつまあげ 卵	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	じゃがいも かたくり さとう	ごまあぶら	830 25.5 17.3	90.6 2.3
4	火	ごはん ぎゅうにゅう しょうゆチキンカツ キャベツのおかかいため みそワンタンスープ	とりにく かつおぶし だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンさい	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ ほうししいたけ しょうが にんにく	こめ さとう パンこ でんぶん ワンタン		あぶら	614 26.8 22.2	73.0 1.9
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう いりどうふ だいこんのうめサラダ さつまいものみそしる	とりにく もめんどうふ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ たけのこ えだまめ だいこん コーン うめ たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう さとう		あぶら	629 24.7 16.9	92.1 2.9
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ツバスみりんほしフライ ピーマンいりやさいいため けんちんじる	ツバス ぶたにく きぬこしょうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いら にんじん	もやし しょうが だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ ピーマン さとう さいとも		ごまあぶら	639 24.9 22.0	80.7 1.8
7	金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ひじきのてつぶんサラダ さくらんぼゼリー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ひじき	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく もやし さくらんぼかじゅう	こめ じゃがいも さとう さとう みずあめ		ごまあぶら	711 20.8 18.8	112.4 3.0
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ さつまいものサラダ トックのスープ	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん いら にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう たまねぎ コーン ぶなしめじ	こめ さとう かたくり さつまいも さとう		ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	633 19.7 15.7	101.0 1.9
11	火	わかめごはん ぎゅうにゅう あつあけたまご にくじゃが あげとだいこんのみそしる	たまご ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも さとう		あぶら	604 25.1 18.3	82.2 3.2
12	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらどじやがいのケチャップからめ こまつなとほろのひきにくい とうふのスープ	さわら ぶたにく とりにく きぬこしょうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん はるさめ さとう		あぶら ごまあぶら	664 25.5 21.7	87.9 2.4
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ハムステーキ ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー	ハム だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	こめ でんぶん さとう じゃがいも さとう		オリブあぶら	643 26.3 15.5	88.0 2.0
14	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめジャムやき キャベツのしおこんぶあえ わふうミネストローネ きなこクリームだいく	とりにく あつあけ ベーコン あおだいず きなこ	ぎゅうにゅう	こんぶ にんじん にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ うめジャム マカロニ もちこ さとう		なまクリーム	662 24.3 22.6	87 2.2
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ふくいけんさんぶたのあげぎょうざ どうふのちゅうかに ハンサンスー	ぶたにく とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	いら にんじん チンゲンさい にんじん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	こめ こめこ さとう でんぶん さとう かたくり はるさめ さとう		ごまあぶら ごま	632 23.5 21.5	83.8 2.0
18	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに あつあけのみそ炒め すましじる むらさきもチップス	いわし あつあけ ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	うめ レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんにく えのきたけ	こめ でんぶん さとう かたくり さとう		ごまあぶら あぶら	639 30.3 20.0	79.8 2.7
19	水	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎゅうのコロケ きんぴらごぼう うちまめのみそしる なたしよづけ	ぎゅうにく ぶたにく うちまめ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん しん	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ だいこん しょうが	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう			641 22.8 21.6	85.2 2.6
20	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグふくいけんさんぶたソースかけ コールスローサラダ コーンポタージュスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめ さとう さとう こめこ		あぶら なまクリーム あぶら	664 22.2 21.3	94.6 2.3
21	金	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとウインナーのソテー かみかみこんぶ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク こんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう			670 20.7 18.5	102.7 3.3
24	月	フォカッチャ ぎゅうにゅう こしのルビーとブロッコリーのミンチカツ ポトフ ごぼうサラダ おこめのムース	ぶたにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり えだまめ	こむぎこ さとう こめこ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも こめこ さとう みずあめ		トマト ノンエッグマヨネーズ	691 24.7 33	75.9 2.7
25	火	ごはん ぎゅうにゅう だいずミートをつかったマーボーなす はるさめソテー ほうれんそうのスープ	ぶたにく だいずミート みそ あかみそ ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	なす ねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン もやし ほうししいたけ	こめ さとう かたくり はるさめ		あぶら ごまあぶら ごまあぶら	594 21.7 17.1	86.1 2.7
26	水	ごはん ぎゅうにゅう なつどう すきやきふうじ やさしいソースいため	なつどう ぎゅうにく やきどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ ねぎ きりほしだいこん キャベツ たまねぎ	こめ さとう ふ さとう			640 27.1 17.5	91.9 2.1
27	木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし わかめとツナのすのもの にくだんごとズッキーニのスープ	こうやどうふ とりにく たまご ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ スズッキーニ コーン たまねぎ	こめ じゃがいも さとう さとう でんぶん		あぶら	614 25.8 19.1	81.6 3.1
28	金	こだいまいごはん ぎゅうにゅう けんさんトビウオのフライっきタルタルソース きりほしだいこんのいりに くずりゆうまいたけいりとしる	トビウオ たまご うすあげ さつまあげ ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう きりほしだいこん だいこん まいたけ ねぎ	こめ こだいまい パンこ でんぶん さとう さとう		あぶら	616 26.4 21.5	79.2 2.4

※ 写真や食材の購入の順序で献立内容が異なることありますご了承ください。

★きゅうしょくたよりのサイズのこえいはいちほまれ ②くしよおおむぎ(穴条大栗) ③さわら(鱒) ④ふくい(福井輪) ⑤わかさぎゅう(若狭牛) ⑥このルビー(鹿のルビー)

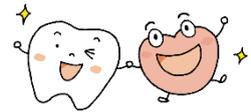
※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。



給食だより



令和6年 6月
若狭町給食センター



毎月6月は「食育月間」です。食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の週間」です。歯と口の健康を保つためには、よく噛んで食べることが大切です。噛むことの効用を知り、おうちでの食事や給食の時間に実践してみましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事は、とてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう。



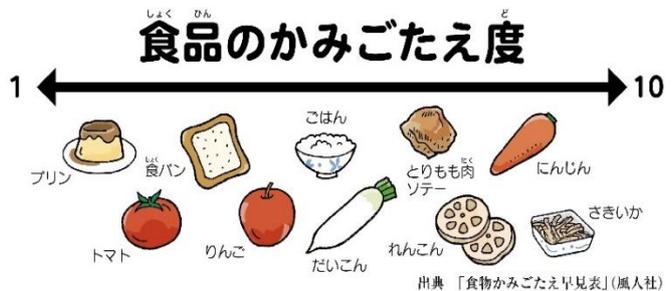
〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かむ回数を増やすために

かみご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



おらせ

6月の給食では、とくに地場産物を多く使用します!

給食を味わいながら、福井県や若狭町でとれる食べ物を覚えましょう。

【クイズ】地場産物の名前言えるかな? 全部で6問あります。

【内は給食で見る日にちが書いてあります。】

- ①いほのれ 【毎日のお米】
- ②じょうおお 【6がつ5か】
- ③さ 【6がつ12にち】
- ④ふ 【6がつ14にち】
- ⑤ぎゅう 【6がつ19にち】
- ⑥のルビー 【6がつ24にち】

★答えは献立表にあります。