

令和6年度

6月給食献立表

福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	～ 今月の福島町の食材 ～ いちご ほうれん そう しいたけ うに くろまい さきいか			食後の歯みがき習慣	
約エネルギー			1 2 3 ひと口 30 回がむ	歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。	
あか					
き					
みどり					
栄養メモ					
献立	3	4	5	6	7
	ごはん 牛乳 とうふのみそしる にくじゃが こまつなごまあえ	たてわりパン 牛乳 やさしいコンソメスープ ポイルウィンナー (ケチャップ) さきいかのカミカミサラダ	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる さばのさいきょうやき きんぴられんこん	牛乳 うにあんかけやきそば にくだんごのスープ ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 ぶたじる とりのからあげ ブロッコリーの おかかあえ
約エネルギー	570kcal 740kcal	500kcal 650kcal	620kcal 810kcal	740kcal 960kcal	750kcal 980kcal
あか	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	ベーコンソーセージ さきいか 大豆 チーズ 牛乳	さば さつま揚げ 味噌 牛乳	うに 豚肉 肉団子 ミニフィッシュ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節 牛乳
き	ごはん じゃが芋 白滝 砂糖 ごま 油	パンドレッシング	ごはん ごま 砂糖 油	中華麺 油	ごはん じゃが芋 ごんにゃく 油 砂糖
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 いんげん豆 もやし えのき	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり しめじ	人参 大根 長ねぎ ごぼう れんこん 椎茸 しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 もやし きくらげ しめじ	人参 長ねぎ 大根 ごぼう ブロッコリー
献立	10	11	12	13	14
	牛乳 ビビンバどん わかめスープ パイン	しょうパン 牛乳 はるさめスープ チリコンカン スライスチーズ いちご	ごはん 牛乳 こんさいじる さけのしおやき ひじきのそぼろに	牛乳 とりさんさいうどん やさいかきあげ ヨーグルト	ごはん 牛乳 しめじのみそしる ほたてフライ(ソース) だいこんの そぼろあんかけ
約エネルギー	590kcal 750kcal	600kcal 780kcal	600kcal 780kcal	570kcal 740kcal	560kcal 730kcal
あか	豚肉 大豆 わかめ 牛乳	豚肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	鶏肉 さけ 油揚げ ひじき 牛乳	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 豆腐 ほたて ぶりのり 牛乳
き	ごはん ごま 砂糖 油	食パン 春雨 じゃが芋 砂糖 油	ごはん 油	うどん 砂糖 油	ごはん 砂糖 油
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 山菜 バイナッフル	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜	人参 長ねぎ ごぼう 大根 れんこん 枝豆	人参 長ねぎ ほうれん草 山菜 椎茸	人参 大根 たけのこ しめじ 椎茸
献立	17	18	19	20	21
	ごはん 牛乳 とりごぼうじる さばのみそに ごもくにまめ	まるわりパン 牛乳 ほうれんそうと ベーコンのスープ てりやきハンバーグ ポイルキャベツ(マヨネーズ)	牛乳 にしょくどん (とりそぼろ・たまごそぼろ) ごもくみそしる ライチゼリー	牛乳 ナポリタンスパゲッティ とりやさいスープ いちごクレープ	ごはん 牛乳 こまつなのみそしる にくどうふ ごぼうのごまふうみサラダ
約エネルギー	620kcal 810kcal	590kcal 770kcal	640kcal 830kcal	600kcal 780kcal	610kcal 790kcal
あか	鶏肉 さば 油揚げ 大豆 昆布 味噌 牛乳	ベーコン ハンバーグ 牛乳	鶏肉 卵 大豆 味噌 牛乳	鶏肉 ソーセージ 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 牛乳
き	ごはん ごんにゃく 砂糖	パン マヨネーズ	ごはん じゃが芋 砂糖 油 ゼリー	スパゲッティ 油 クレープ	ごはん じゃが芋 砂糖 ドレッシング
みどり	人参 長ねぎ いんげん えのき 椎茸	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	人参 大根 長ねぎ しめじ	人参 長ねぎ チンゲン菜 ビーマン マッシュルーム しめじ	人参 長ねぎ 白菜 小松菜 ごぼう きゅうり コーン えのき
献立	24	25	26	27	28
	ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる とりつくね こうやどうふのてりに	バターパン 牛乳 ミネストローネ さけチーズフライ (タルタルソース) ブロッコリーとチキンのサラダ	ごはん 牛乳 たまごスープ プルコギ もやしときゅうり のナムル	牛乳 しょうゆラーメン あげしゅうまい れいとうみかん	牛乳 くろまいごはん チキンカレー コールスローサラダ
約エネルギー	600kcal 780kcal	610kcal 790kcal	580kcal 760kcal	830kcal 1080kcal	820kcal 1070kcal
あか	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 味噌 牛乳	鶏肉 さけ ベーコン チーズ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	豚肉 かまぼこ 焼売 牛乳	鶏肉 牛乳
き	ごはん ごんにゃく 砂糖 油	パン じゃが芋 砂糖 油 タルタルソース ドレッシング	ごはん 砂糖 ごま 油	中華麺 油	ごはん 黒米 じゃが芋 バター 油 ルー
みどり	人参 長ねぎ いんげん えのき 椎茸	玉ねぎ 白菜 トマト ブロッコリー キャベツ コーン	人参 玉ねぎ 小松菜 なら もやし きゅうり しめじ 椎茸	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし めんま かん	人参 長ねぎ キャベツ コーン りんご

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります



6月 給食だより



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は **歯と口** の健康週間です!



あん ぜん
安全

おいしく

きゅうしょく た
給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



た ちゅうい ひつ よう しょく ひん
食べるときに **注意** が必要な食品



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

