



6月 献立予定表

_____は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（中学校）

コロナを防ごう! 体を守りやかWEEK!	月	火	水	木	金
献立名					
1・2群 体をつくるものになる食品	①チキンカレー (麦ごはん) ②牛乳 ③ジューシーフルーツ	①ごはん ②牛乳 ⑤ミニトマト ③かぼちゃのみぞ汁 ④魚のごまだれ焼き	①小さいパン ②牛乳 ⑤メープルジャム ③ABCスープ ④ジャーマンポテト	①ごはん ②牛乳 ③メープルジャム ④はんだまのりんご酢和え	①おしんこピラフ ②牛乳 ③クラムチャウダー ④桑茶ケーキ
3・4群 体の調子を整える食品	①人参 玉ねぎ りんご果汁 ブルーン グリンビース ③みかん バイナップル 桃 みかん果汁	②牛乳 ③油揚げ 麦みそ ④さわら	②牛乳 ③ベーコン 大豆 ④ウンナー	②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ	①しらす干し ベーコン ②牛乳 ③鶏肉 牛乳 いんげん豆 あさり ④豆乳 甘納豆(小豆)
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦油 小麦粉 バター じゃがいも ③ナタデココ	①米 ④砂糖 ごま	①パン ③マカロニ ④じゃがいも マーガリン 油 ⑤メープルジャム	①米 ③じゃがいも 砂糖 油 ④油 砂糖 ごま	①米 麦 ごま ごま油 ③バター ③オリーブオイル 小麦粉 じゃがいも ④ホットケーキミックス 砂糖
エネルギーでとてはよい食品	837kcal/23.4g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	760kcal/33.1g 豆・海藻・卵・いも類・果物	783kcal/30.4g 魚・海藻・卵・果物	744kcal/27.8g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	837kcal/29.9g 海藻・卵・果物
献立名	①麦ごはん ②牛乳 ⑤ひじきのり ③ニラとじゃがいものみぞ汁 ④かみかみいりこナツツ	①ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④洋風絲	①小さい米粉パン ②牛乳 ③きのことベーコンの和風パスタ ④フレンチサラダ	①ごはん ②牛乳 ③ムジのみぞ汁 ④元気くんの甘辛だれ	①麦ごはん ②牛乳 ⑤スイカ ③ひじきの炒め煮 ④かつおみそ
1・2群 体をつくるものになる食品	②牛乳 ③油揚げ 麦みそ ④大豆 田作り蒸干し ⑤ひじきのり(かつお ひじき 煮干し のり)	②牛乳 ③厚揚げ 豚肉 大豆 赤みそ ④茎わかめ	②牛乳 ③鶏肉 ベーコン ④昆布	②牛乳 ③豆腐 麦みそ わかめ ④鶏レバー 鶏肉	②牛乳 ③ひじき さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ かつおなまり節 麦みそ
3・4群 体の調子を整える食品	③ニラ ①人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ	③玉ねぎ 人参 グリンビース 竹の子 ニシ椎茸 ④もやし きゅうり 人参	③えのき茸 干し椎茸 玉ねぎ ごぼう 人参 バセリ ④キャベツ きゅうり 人参 コーン	③ムジ ①人参 大根 ④ゴーヤ	③竹の子 ①人参 こんにゃく 根豆 干し椎茸 ④①人参 きくらげ ごぼう 二郎 ⑤スイカ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ③じゃがいも ④ピーナツ アーモンド 砂糖 ⑤ひじきのり(水あめ 砂糖)	①米 ③でんぶん ごま油 砂糖 ④春雨 ごま 砂糖 ごま油	①米粉パン ③スパゲティ マーガリン ④砂糖 マヨネーズ 油	③じゃがいも ④でんぶん ごま 砂糖 油 ごま油	①米 麦 ③じゃがいも 砂糖 油 ④ごま油 砂糖
エネルギーでとてはよい食品	782kcal/29.5g 卵・果物	782kcal/28.0g 魚・卵・いも類・果物	787kcal/32.1g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物	807kcal/31.1g 豆・魚・卵・果物	824kcal/36.5g 豆・卵
献立名	①ツナそぼろ丼 (麦ごはん) ②牛乳 ④黒糖ピーンズ ③たちうおのつみれ汁	①ごはん ②牛乳 ③黄花燴 ④チンジャオロースー	①セルフホットドッグ (ポークフランク ゆでキャベツ) ②牛乳 ④一食ケチャップ ③豆乳シチュー	①麦ごはん ②牛乳 ③高野豆腐のみぞ汁 ④あじのオイニーズソース焼き	①ごはん ②牛乳 ⑤みかん果汁 ③割り干し大根のうま煮 ④①人参 はんだまの梅肉和え
1・2群 体をつくるものになる食品	①まぐろ油漬け ②牛乳 ③油揚げ たちうおつみれ 麦みそ 赤みそ ④大豆	②牛乳 ③卵 ハム 豆腐 ④牛肉 大豆ミート	①ポークフランク ②牛乳 ③鶏肉 豆乳 おから	②牛乳 ③大豆 高野豆腐 おから 麦みそ ④アジ	②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ
3・4群 体の調子を整える食品	①人参 コーン いんげん ③もやし 人参 大根 小松菜	③人参 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ ④人参 干し椎茸 ピーマン 竹の子	①キャベツ ③玉ねぎ 人参 しめじ バセリ	③大豆もやし ①人参 葉ねぎ えのき茸 深ねぎ	③干し大根 ①人参 こんにゃく いんげん 竹の子 ④はんだま コーン キャベツ きゅうり ⑤みかん果汁
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 麦 ③じゃがいも ④黒砂糖	①米 ③春雨 でんぶん ④砂糖 ごま油	①パン ③小麦粉 マーガリン じゃがいも オリーブオイル	①米 麦 ③じゃがいも マヨネーズ	①米 ③じゃがいも 砂糖 ④砂糖
エネルギーでとてはよい食品	794kcal/29.6g 海藻・卵・果物	780kcal/35.2g 豆・魚・海藻・卵・いも類・果物	812kcal/32.0g 魚・海藻・卵・果物	766kcal/35.1g 海藻・卵・いも類・果物	753kcal/27.6g 豆・豆製品・海藻・卵
ご当地グルメ週間!	北海道	22	23	24	25
献立名					
1・2群 体をつくるものになる食品	②牛乳 ③麸 豆腐 米みそ ④豚肉 大豆	①ごはん ②牛乳 ⑤アセロラゼリー ③石狩汁 ④じゃがいじがかりカレー金平	①麦ごはん ②牛乳 ⑥アセロラゼリー ③竹の子のすまし汁 ④かつおのごまだれかけ	①小さい米粉パン ②牛乳 ③皿うどん ④ゴーヤの中華あえ	①ゆかり麦ごはん ②牛乳 ⑥一食ソース ③野菜椀 ④お好み焼き
3・4群 体の調子を整える食品	③椎茸 大根 人参 葉ねぎ 小松菜 ④いんげん 人参 玉ねぎ	③竹の子 ①人参 えのき茸 葉ねぎ ④ニラ	③人参 玉ねぎ もやし きくらげ チングン菜 竹の子 ④ゴーヤ キャベツ きゅうり 人参 コーン	③人参 干し椎茸 大豆もやし おからにゃく 葉ねぎ ④キャベツ	③人参 ごぼう こんにゃく きくらげ いんげん 竹の子 ④ハバニヤ漬け キャベツ 人参 きゅうり
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ④じゃがいも 砂糖 油	①米 麦 ④でんぶん 油 砂糖 練りごま ごま油 ⑤アセロラゼリー	①米粉パン ③揚げめん ごま油 でんぶん ④砂糖 ごま油 ごま	①米 麦 ③じゃがいも ④山芋 小麦粉	①米 ③落花生 じゃがいも 油 ④砂糖 ごま ごま油
エネルギーでとてはよい食品	750kcal/34.4g 海藻・卵・果物	781kcal/36.0g 豆・豆製品・卵・いも類	882kcal/32.2g 豆・豆製品・魚・海藻・いも類・果物	754kcal/31.1g 豆・豆製品・果物	766kcal/25.9g 豆・豆製品・海藻・卵・果物
献立名					
1・2群 体をつくるものになる食品	①豚肉 ②牛乳 ③わかめ 鮭団子(鮭肉)	②牛乳 ⑤一食バイナップル ③わかめスープ ④きくらげのナマル	①少なめ麦ごはん ②牛乳⑤一食タルタルソース ③しづいのみぞ汁 ④チキン南蛮 ゆでキャベツ	①牛乳 ③豆腐 油揚げ 麦みそ おから わかめ ④鶏肉	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 よく噛んで食べることは、歯や口の健康を守るだけでなく、脳の発達や食べすぎを防ぐなど、たくさんいいことがあります。一口20～30回を目安に、よく噛んで食べましょう。
3・4群 体の調子を整える食品	①白菜キムチ漬け 大根つぶ漬け 小松菜 ③人参 チンゲン菜 玉ねぎ 鮭団子(玉ねぎ) ④きくらげ 大豆もやし キャベツ きゅうり ⑤バイナップル	③しづい ①人参 えのき茸 葉ねぎ ④キャベツ ⑤タルタルソース(ピカルス 玉ねぎ 赤ピーマン レモン果汁)	①キムタクチャーハン ②牛乳 ③わさび ④わさび ⑤わさび	ひ み こ の は が い ぜ	ひ み こ の は が い ぜ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③ごま油 ④春雨 ごま油 鮭団子(パン風) ④ごま 砂糖 ごま油	①米 麦 ③小麦粉 油 砂糖	①牛乳 ③豆製品・魚・卵・いも類	ひ み こ の は が い ぜ	ひ み こ の は が い ぜ
エネルギーでとてはよい食品	746kcal/25.9g 豆・豆製品・魚・卵・いも類	835kcal/32.8g 魚・卵・いも類・果物			

★物資調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

非常事態宣言が解除され、これからは新しい生活様式が求められる時代になりました。

新型コロナウイルス等の感染症を防ぐために、日頃から規則正しい生活とバランスの良い食事で、体を健康に保つことも大切です。また、おもな感染経路は飛沫感染です。うがい・咳嗽をするときなどは、うがい薬剤を使用して、糞便を含まないようにしましょう。

「体すこやか WEEK」は、基本的な、でも、とても大切なことをギュッと詰め込んだ一週間です。意識をして、給食を食べるようにならう。そして、手洗い。うがいはもちろんのこと、十分な睡眠と適度な運動で体力をつけることも予防につながります。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べるすることは、歯や口の健康を守るだけではなく、脳の発達や食べすぎを防ぐなど、たくさんのがいいことがあります。一口20～30回を目安に、よく噛んで食べましょう。



ひ み こ の は が い ぜ

予+肥=肥満 発+味=味覚 ハ+ツク=脳の達 発+の=の達 予+病=歯の病 予+ガ=ガム 快+イ=イ調





6月 給食カレンダー

(中学校)

コロナを防ごう！体すこやかワーク!

月	火	水	木	金
1 ビタミン摂取で体すこやか！ かわいいおにぎり！	2 魚のこまちれ焼き ごはん イカカレー	3 ジャムパン メープルシロップ 小豆パン ABCスープ	4 [せんまのり]海藻味噌 ごはん いり鶏	5 桑茶ケーキ おいじり ラムチュー
8 かぼちゃひなたづけ ごはん ニラと椎茸のみそ汁	9 伴三絲 ごはん 家常豆腐	10 フレッシュサラダ 小豆パン さわごくベコンの胡麻ペースト	11 元気くんの甘芋だれ ごはん ムジのみそ汁	12 スイカ かぼちゃ(ごはんに混ぜよう) ごはん いわさかめし
15 黒鰐びき ごはん たちおのつけそば	16 チーズオロースト ごはん 黄花湯	17 ポークフランク ピューピーパン セリバホットドッグ 豆乳ソース	18 あみオイズヌス焼き ごはん まろやかのみそ汁	19 [せんまのり]梅肉味噌 みか果汁 ごはん 千葉和歌のうますぎ
「たちお」を漢字で書くと、どんな漢字か知っていますか？「太刀魚」と書きます。刀のような色や形だったことから、この名前が付いたそうです。	「湯」は中国語でスープのことです。黄花湯は、黄色いお花が咲いているように見えたのが名前の由来です。「湯」のつく料理を探してみましょう。	パンにポークフランクとゆでキヤベツ、ケチャップをはさんでホットドッグを作りましょう。このような料理の時は、かぶりついて食べても構いません。	大豆は前日に洗い、水に浸け一晩寝かせます。水を吸って一回り大きくなった大豆をふつら程良い歯ごたえになるまで煮ていきます。	地元のはんだまを、旬の梅の果肉を使つて、さっぱりと和えます。薬草として食べられるほど、栄養価の高い食品です。
22 北海道 じゃがいもカレーパン ごはん 石狩汁	23 アボカド かつおのこまちれ ごはん いのしのの味噌汁	24 ゴマの中華あえ 小豆パン 皿うどん	25 食 お好み焼き ゆがめ ごはん 野菜椀	26 パパイヤの和えもの ごはん 落花生の五目煮、千葉県
キムタクチャーハンは、「キムチ」と「たくあん」が入っているのでこの名前が付いています。ピリ辛味なので、暑い季節にぴったりです。	冬瓜(シブイ)が旬を迎えています。冬瓜は「冬」という漢字が使われていますが、夏野菜です。地元の麦みそを入れて、みそ汁を作ります。	がっしょりくっかかる 6月は食育月間です！	子どもの食生活は、人間形成や学習意欲に大きく影響します。まずは、日頃の食生活を振り返ることから『食育』を始めてみませんか？	今月の知産知消 (地産地消)
29 パインapple キムタクチャーハン ごはん ねぎスープ	30 タラタルソース トマトソース ごはん しづかのみそ汁		食べる楽しみや喜びを栄養のバランスを考えながらあらためて感じてみよう！いただこう！	・じゃがいも(無償提供) ・ゴーヤ ・ニラ ・パパイヤ漬け ・もやし ・葉ねぎ ・麦みそ ・きくらげ ・はんだま ・ムジ

ご当地グルメ週間！