



# 6月分給食献立予定表



相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名						
				血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1(水)		ひじきごはん 鯖昆布しょうゆ干し にらたま汁 牛乳	879 38.6 32.7 3.1	鶏肉 卵 かつお節 牛乳	鯖 豆腐 味噌 ひじき	ごぼう にら にんじん	グリーンピース たまねぎ えのきたけ	給食精米 サラダ油 大豆白絞油 こんにやく	強化米 上白糖 でん粉	
2(木)		スパゲティミートソース いかときゅうりのマリネ ゼリー 牛乳	892 39.1 22.0 4.6	豚肉 いか	チーズ 牛乳	たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム	にんじん 生姜 水菜 セロリー トマト	きゅうり バター ワイン ドレッシング ゼリー	ソフトめん マヨネーズ	
3(金)		ゆかりごはん ししゃもフライ ごぼうサラダ わかめの味噌汁 牛乳	884 33.8 28.6 4.0	ししゃもフライ ツナ 豆腐 かつお節 牛乳	えび わかめ 味噌 牛乳	ゆかり にんじん キャベツ もやし たまねぎ	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	給食精米 強化米 マカロニ ドレッシング	大麦 サラダ油 マヨネーズ	
6(月)		麦ごはん じゃがいもと筍の煮物 すずきのマヨネーズ焼き 佃煮 牛乳	790 34.9 22.1 1.8	すずき 鶏肉 牛乳	チーズ 佃煮	パセリ たけのこ グリーンピース	にんじん しいたけ	給食精米 強化米 じゃがいも 上白糖	大麦 マヨネーズ こんにやく サラダ油	
7(火)		チキンカツバーガー クラムチャウダー りんごヨーグルト 牛乳	874 41.0 35.1 2.7	ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	牛乳 あさり	レタス たまねぎ コーン	にんじん ぶなしめじ パセリ	丸パン 上白糖 バター	サラダ油 じゃがいも ベシヤメルルウ	
8(水) 9(木) 10(金)	<b>相双中体連相双大会 (お弁当 持参)</b>									
13(月)		麦ごはん 酢豚 中華サラダ 青のり小魚 牛乳	891 32.9 26.2 2.4	豚肉 ロースハム 青のり小魚	うずら卵 卵 牛乳	生姜 にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	給食精米 強化米 でん粉 さつまいも	大麦 清酒 サラダ油 ドレッシング	マロニー 上白糖
14(火)	<b>相双中体連相双大会 (お弁当 持参)</b>									
15(水)		ポークカレー 福神漬 磯あえ 牛乳	826 28.8 21.1 3.6	チーズ 牛乳	きざみのり 豚肉	トマトジュース 生姜 もやし ぶなしめじ	たまねぎ 福神漬 小松菜 ゴールデンチャツネ	カレールウ 小麦 サラダ油	給食精米 じゃがいも	
16(木)		マーボーめん わかめとコーンのサラダ 牛乳	826 38.0 22.4 4.9	豆腐 味噌 牛乳	豚肉 わかめ	生姜 たまねぎ にら きゅうり	にんにく にんじん ねぎ コーン	ソフトめん ごま ドレッシング	でん粉	
17(金)		麦ごはん かば焼 ごまあえ いんげんの味噌汁 牛乳	816 29.0 27.8 2.7	さんま開き かつお節 牛乳	油揚げ 味噌	生姜 もやし にんじん たまねぎ	ほうれんそ キャベツ いんげん ねぎ	給食精米 強化米 上白糖 ごま	大麦 白絞油 でん粉 じゃがいも	
20(月)		麦ごはん 豚肉の味噌風味焼き 千切りキャベツ カブの味噌汁 牛乳	769 31.1 24.1 2.6	豚肉 わかめ かつお節 牛乳	味噌 豆腐 牛乳	生姜 かぶ キャベツ かぶ葉	キャベツ	給食精米 強化米 上白糖	大麦 サラダ油 じゃがいも	
21(火)		メロンパン カレーヌードルスープ ちぐさ和え 牛乳	776 28.1 25.8 4.5	ウインナー 牛乳	いか	にんじん キャベツ ほうれんそ	たまねぎ トマト	丸パン マカロニ カレールウ 上白糖	メロンシート じゃがいも ごま	
22(水)		たこめし 肉じゃが 小松菜と竹輪のわさび和え 牛乳	780 33.7 14.4 2.9	たこ 豚肉 焼竹輪	きざみのり 生揚げ 牛乳	にんじん グリーンピース キャベツ もやし	たまねぎ しいたけ 小松菜	給食精米 強化米 じゃがいも サラダ油	大麦 上白糖 こんにやく ごま	
23(木)		味噌ラーメン しゅうまい ひじきのマリネ 牛乳	882 38.9 23.8 4.2	豚肉 ひじき ツナ	シューマイ 牛乳 キクラゲ	生姜 もやし にんじん メンマ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	きゅうり ねぎ にら	中華めん ドレッシング	
24(金)		いりこ菜飯 鶏肉の唐揚げ もずくスープ シーザーサラダ 牛乳	778 30.8 21.9 2.9	鶏肉 豆腐 牛乳	もずく ベーコン	にんにく もやし レタス たまねぎ	にんじん ねぎ きゅうり コーン	給食精米 強化米 でん粉 ドレッシング	大麦 いりこ菜めし サラダ油	
27(月)		麦ごはん 青椒肉絲 ふわふわ卵スープ ソフール 牛乳	793 33.4 21.7 2.6	豚肉 チーズ ソフール	卵 ベーコン 牛乳	にんにく ピーマン にんじん コーン	ほうれん草 たけのこ しいたけ たまねぎ	生姜 パセリ	給食精米 強化米 清酒	大麦 サラダ油 パン粉
28(火)		キーマカレー (ナン) マカロニサラダ グレープフルーツ 牛乳	818 30.9 34.3 3.7	豚肉 ロースハム	チーズ 牛乳	たまねぎ 生姜 ピーマン きゅうり	にんじん グレープ トマト キャベツ	にんにく	ナン じゃがいも カレールウ マカロニ マヨネーズ ドレッシング	
29(水)		ビビンバ丼 キャベツと水菜のスープ チーズ 牛乳	809 33.9 26.3 3.5	豚肉 ベーコン 牛乳	卵 チーズ	たけのこ ぜんまい にんじん しいたけ	豆もやし 小松菜 生姜 水菜	コーン キャベツ	給食精米 サラダ油 ごま	強化米 上白糖 ごま油
30(木)		きつねうどん フルーツヨーグルト 牛乳	824 36.0 18.6 4.1	鶏肉 かまぼこ ヨーグルト ホイップクリーム	油揚げ かつお節 牛乳	しいたけ ねぎ パイン缶 黄桃缶	小松菜 にんじん みかん缶 バナナ	ソフトめん		
学校給食栄養基準			820 30.0 25.0 3.0	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価	828 34.0 24.9 3.4	*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。			

## 食事前は手洗い!!食中毒対策

もう直ぐ、梅雨の季節です。湿度が上昇し細菌類の繁殖しやすい時期です。食事前には、しっかり手洗いしましょう。

- ①爪は短く切りましょう。
- ②トイレ後、調理前には、手洗いや消毒をしましょう。
- ③食事の準備をする時は、指輪・腕時計などのアクセサリを外しましょう。

<お知らせ>  
 ①精米の放射性物質全袋検査器が導入されました。玄米の放射性物質全袋検査、精米の全袋検査をJAパールライン福島(株)にて、実施しています。  
 ②6月は食育月間です。福島でも様々なイベントが開催されます。ぜひ、参加し家族で食について考えてみてはどうでしょうか。「syokuiku2016」で検索してみてください。