

日	曜	給食なしの 学校・学年	行事 など	献立名		使用する材料			栄養価	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月			利府町産米 ごはん	そぼろどんのぐ こまつなのおひだし しゅんやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ とりく ぶたにく ちくわ かつおぶし	アスパラガス たまねぎ にんじん しょうが グリンピース こまつな もやし	★ごはん じゃがいも あぶら さとう	580	29.3
3	火			せわり コッペパン	ソースやきそば レモンパジルナゲット(2こ) コロコロソテー	ぶたにく とりく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ しいたけ コーン ピーマン しょうが えだまめ レモン	パン やきそばめん あぶら バター	647	28.7
4	水	4日 ～ 10日 歯と口の健康週間	町内の食育ボランティアグループ 「キャベツクラブ」のみなさんと コラボした「かみかみ献立」です。	利府町産米 ごはん	とうふとやさいのごもくちゅうかに はるまき うめゼリー	とうふ ぶたにく とりく	にんじん たけのこ しいたけ もやし しょうが にんにく にら キャベツ たまねぎ うめ	★ごはん でんぶ ごまあぶら こむぎこ あぶら ゼリー	682	24.1
5	木			しよくパン (ブルーベリー ジャム)	ハンバーグデミソース せんぎりキャベツのサラダ かぶのコンソメスープ	ベーコン とりく ぶたにく	にんじん たまねぎ かぶ パセリ トマト キャベツ ★きゅうり コーン ブルーベリー	パン ジャム さとう ドレッシング	601	22.4
6	金			キャベツクラブ メニュー	いかメンチカツ かみかみオyster-きんぴら キャベツクラブのみそストローネ	ベーコン ウインナー だいす みそ いか さつまあげ	たまねぎ キャベツ えだまめ ごぼう にんにく トマト パセリ にんじん しょうが たけのこ さやいんげん	★ごはん おおむぎ パンこ こむぎこ さとう あぶら	646	21.5
9	月			利府町産米 ごはん	ぶたキムチスタミナどん ブロッコリーのこまあえ しおこうじいりやさいスープ	ベーコン ぶたにく みそ ささかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ にら コーン しょうが にんにく もやし たけのこ ブロッコリー はくさい	★ごはん ごまあぶら さとう こま	591	24.8
10	火			げんえん ソフトパン	オムレツマトリソース カントリーサラダ マカロニクリームスープ	ベーコン たまご ハム	にんじん たまねぎ コーン にんにく トマト ★きゅうり ブロッコリー	パン でんぶ なまクリーム じゃがいも さとう オリーブオイル マカロニ ドレッシング シチュールウ	691	23.2
11	水		食育の日	利府町産米 ごはん	にくじゃが きびなごフライ(2ひ) こまつなときりほしだいこんのあえもの かくチーズ	ぶたにく きびなご とりく チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん だいこん こまつな もやし	★ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶ ドレッシング	642	26.5
12	木			せわり コッペパン	スパゲティボリタン キャベツとツナのサラダ てつぶんヨーグルト	ベーコン ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく トマト キャベツ コーン ★きゅうり	パン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	635	24.6
13	金			利府町産米 ごはん	あつやきたまご じゃがいものにくみそあえ さわにわん	ぶたにく あぶらあげ なると たまご みそ	にんじん だいこん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ しょうが えだまめ	★ごはん じゃがいも さとう でんぶ あぶら	689	27.4
16	月	16日 ～ 20日 地場産品活用週間	二小	利府町産米 ごはん	ささかまのゆかりあげ けんさんあなほのこまあえ こめコワンのみそスープ	ぶたにく みそ ささかまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが にんにく ゆきな もやし こまつな さんとうな あかしそ	★ごはん こめコワン ごまあぶら こむぎこ こま でんぶ あぶら さとう	587	21.9
17	火			ココアパン	とりにくのとぶつこソース けんさんトマトのミネストローネ りふなしいりフルーツヨーグルト	ベーコン とりく ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく ★りふなし みかん もも りんご	パン マカロニ おおむぎ オリーブオイル さとう なまクリーム	639	28.1
18	水			利府町産米 ごはん	けせんぬまもうかのなんばんソース きりほしだいこんのごもくに りふわかめのみそしる	とうふ ★わかめ みそ さめ あぶらあげ	たまねぎ ねぎ だいこん にんじん さやいんげん	★ごはん じゃがいも さとう でんぶ あぶら	599	24.4
19	木	菅小6年		こめこ フォカッチャ	トマトミートボール(2こ) けんさんパプリカのサラダ おまめのポタージュ	ベーコン だいす とりく チーズ しほはなまめ	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ ブロッコリー カリフラワー ★きゅうり パプリカ トマト	パン じゃがいも バター シチュールウ なまクリーム パンこ ドレッシング	593	26.5
20	金	菅小6年		利府町産米 ごはん	とぶつこカレー りふわかめとツナのサラダ メロン	ぶたにく ★わかめ ちくわ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご ★りふなし トマト ★きゅうり メロン	★ごはん あぶら カレーウ ドレッシング	648	22.8
23	月			利府町産米 ごはん	ぶたどんのぐ もやしとしらすのちゅうかあえ なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ しらす	なめこ だいこん ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ さやいんげん もやし ★きゅうり	★ごはん あぶら さとう ごまあぶら	574	25.9
24	火			せわり コッペパン	チリコンカン アスパラのごまドレサラダ ポトフ	ウインナー ぶたにく とりく ひよこまめ いんげんまめ ハム	だいこん にんじん キャベツ ★きゅうり たまねぎ アスパラガス カリフラワー にんにく ピーマン トマト コーン パセリ	パン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング こま	621	30.8
25	水			利府町産米 ごはん	あげぎょうざ(2こ) カラフルチャプチェ ちゅうかうコンたまごスープ	ベーコン とうふ たまご ぶたにく	しいたけ コーン こまつな にら キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ パプリカ ピーマン にんにく	★ごはん でんぶ ごまあぶら はるさめ あぶら さとう こむぎこ	665	22.3
26	木	二小6年	はしを 上手に 使う日	ミルクパン	カレーうどん ちくわのいそべつんぶら やさいのごますあえ	とりく なると あぶらあげ ちくわ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ あおさ もやし ★きゅうり	パン うどん カレールウ でんぶ こむぎこ あぶら こま さとう	653	25.2
27	金	二小6年 菅小		利府町産米 ごはん	いわしハンバーグおろしソース なまあげのみそに あぶらふりりとんじる	ぶたにく とうふ みそ いわし なまあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが にんにく にら たけのこ	★ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら でんぶ	632	28.1
30	月			利府町産米 ごはん	あじフライ ごもくまめ おじゃがもちじる	あぶらあげ あじ とりく だいす なまあげ こんぶ	だいこん にんじん えのきだけ ごぼう ねぎ しいたけ さやいんげん	★ごはん じゃがいも さとう でんぶ あぶら パンこ こむぎこ	644	25.2

・都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

・食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です)

・予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。**アレルギー表示ではありませんで、ご注意ください。**

・予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しています。

・普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。

6月

今月の給食目標・・・よくかんで食べよう

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

大人になっても健康に過ごせるよう、この機会に「食」について見直してみよう。

11日(水) 食育の日メニュー
「カルシウムたっぷり献立」

骨や歯のおもな構成成分である「カルシウム」は、牛乳、乳製品、小魚、青菜、大豆製品などに多く含まれています。日本人に不足しがちな栄養素です。ご家庭でも意識して摂取するようにしましょう。

26日(木)
はしを上手に使う日

今月のテーマは「すくう」です。正しいはしの持ち方を意識して、カレーうどんを上手にすくって食べましょう。

今月の地場産品

米・生わかめ・きゅうり・梨は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。献立表では、★印をつけてお知らせしています。

よくかむことの効果

- 食べずぎを防ぐ
- 脳を活性化させる
- 消化・吸収を助ける
- むし歯を予防する