



令和6年6月献立表

小学校・中学校

今月の目標

よくかんで食べましょう。

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実		
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		627 725
		みだくさんじる	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん なめこ	じゃがいも でんぷん		
		ちくわのいそべあげ 2ほん(小1・2年1ほん)	ちくわ	青のり			米粉	油	
		ごぼうのにくみそいため	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ コーン しょうが	さとう		
4	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		608 725
		チキンカレー	とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 小麦粉	オリーブ油	
		シーフードサラダ	いか えび ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブ油	
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		626 744
		スタミナじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		ねぎ	にんにく 玉ねぎ ごぼう えのきたけ			
		とりにくとえだまめの あまずいため	とり肉			えだ豆	さとう		
		かつおとひじきごはんのぐ	かつお ちくわ	ひじき	にんじん	コーン	さとう	油	
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		632 751
		なまあげのちゅうかはん	生揚げ ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
		たこのからあげ	たこ				米粉 でんぷん	油	
		ツナときりぼしだいこんの ごまあえ	ツナ			だいこん きゅうり キャベツ		ごま バンバン ジードレッシ ング	
7	金	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		644 778
		やきそば	ぶた肉 ちくわ	青のり	にんじん	もやし キャベツ しょうが	めん	油	
		にんじんサラダ	とり肉		にんじん	きゅうり	さとう	オリーブ油	
		パインスティック				パインアップル	さとう		
10	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		638 758
		ちゅうかコーンスープ	ぶた肉		にんじん なら	コーン 玉ねぎ	でんぷん		
		あいちのしそいり とりはるまき	とり肉		にんじん ねぎ 愛知県産青じそ	玉ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 はるさめ	油	
		なまあげのちゅうかいため	生揚げ 大豆 とり肉		チンゲンサイ		でんぷん	ごま油	
11	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		612 758
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		いわしのおろしに れいとうみかん	いわし			だいこん みかん			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
12	水	もずくとあかもくの たまごスープ	たまご とり肉 かまぼこ	もずく あかもく	にんじん チンゲンサイ	しいたけ	でんぷん		610 724
		まめいりタコライス(にく)	ぶた肉 大豆		トマト	にんにく 玉ねぎ	青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 さとう	油	
		まめいりタコライス(やさい)				キャベツ コーン		油	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
13	木	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		651 776
		きつねしるかけ	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	さとう でんぷん		
		レバーいりつくね 小2こ中3こ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぷん		
		こまつなサラダ たくじょうマヨネーズ	ツナ		こまつな	キャベツ		マヨネーズ	
14	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		619 727
		かいせんキムチスープ	いか えび とうふ 油揚げ		にんじん なら	はくさい にんにく	さとう	ごま油	
		すぶた	ぶた肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ しょうが	さとう でんぷん	油	
		カットコーン				コーン			
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		661 786
		こうやどうふのうまに	こうやどうふ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも さとう		
		ハンバーグのみそだれ	とり肉 ぶた肉 みそ		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油	
		ひじきのいために	さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう	油	
18	火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くらざとう		668 878
		パンプキンポタージュ	とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター	
		ベーコンのカラフルソテー	ベーコン			えだ豆 キャベツ コーン		オリーブ油	
		がまごおりみかんゼリー ポンチ				みかん パインアップル 黄桃	さとう		

19	水	あいちのだいこんばごはん 牛乳	牛乳	愛知県産 だいこんば		米		624 744	
		あいちけんさんあおさの みそしる	とろろ 油揚げ みそ	愛知県産あおさ	にんじん ねぎ	玉ねぎ なめこ			
		あいちけんさん れんこんいりコロッケ			にんじん	愛知県産れんこん	じゃがいも 小麦粉		油
		ツナとやさいのゆかりあえ	ツナ		赤しそ	キャベツ きゅうり			
20	木	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦		657 780	
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	さとう 小麦粉		
		ハムステーキ	とり肉 ぶた肉						油
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン			
		たくじょう クリーミードレッシング							クリーミー ドレッシング
21	金	ごはん 牛乳	牛乳			米		606 718	
		けんちんじる	油揚げ とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	でんぷん		
		あげどりのたれかけ	とり肉			しょうが にんにく	さとう でんぷん		油
		もやしのピリからいため	ツナ		こまつな	もやし	さとう		
24	月	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳		パン さとう	油	619 724	
		ミートボールのトマトに	ぶた肉 とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも さとう でんぷん		
		だいこんサラダ	ツナ			だいこん コーン きゅうり			
		たくじょうマヨネーズ							マヨネーズ
		ココア牛乳のもと					さとう		
25	火	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦		623 738	
		みそワタンスープ	ベーコン 油揚げ とうふ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ	はるさめ 小麦粉		
		とりにくとたまごの ビビンバふう(にく)	とり肉 たまご			しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう		ごま油
		とりにくとたまごの ビビンバふう(やさい)			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		
26	水	ごはん 牛乳	牛乳			米		614 731	
		さわにわん	ぶた肉 とうふ		にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきたけ	でんぷん		
		さけのしおこうじやき	さけ				米粉		油 オリーブ油
		チキンハムとやさいの あえもの のりつくだに	とり肉		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
27	木	ソフトめん 牛乳	牛乳			ソフトめん		680 876	
		にくみそかけ	ぶた肉 ぶたレバー 大豆 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ	さとう でんぷん		
		じゃがいもとベーコンの いためもの	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも さとう		油
		れんこんチップス		青のり		れんこん			油
28	金	ごはん 牛乳	牛乳			米		618 732	
		さつまあげとだいこんの うまに	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	さとう		
		おこのみやきふうつくね	とり肉 かつおぶし			キャベツ しょうが	さとう でんぷん		油
		きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん ピーマン	ごぼう	さとう		ごま ごま油


※ 調味料にかかるアレルギーについては記載していません。

平均値	632 759
基準値	650 830

今日の料理紹介

🍀よくかもう🍀
6日 たこのから揚げ
★味わおう★
12日 もずくとあかもくの卵スープ
🎵作ってみよう🎵
7日 焼きそばパン
🍷とこめちゃんと郷土を味わおう🍷
19日 愛知県産あおさのみそ汁

今月の応募献立

25日(火)
鶏肉と卵のビビンバ風

小鈴谷小学校
市田 瀬里那さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、各調理場まで。
(TEL 北42-0773 南35-4001)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食日より常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(水)
とこめちゃんと郷土を
とこめちゃんの日 味わおうの日
~毎月19日は食育の日です~


たべもの
カレンダー
ごぼう





6月4日からの一週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

給食では、毎月1回「よくかもう」の献立を取り入れています。6月6日(木)は、たこのから揚げをつけます。たこは、かみごたえがある食べ物の一つです。一口30回かむことを意識してみましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

常滑市のホームページ
「学校給食」をご覧ください!
★本日の給食
毎日更新!
給食の写真を掲載しています。
常滑市の公式LINEからもご覧いただけます。




かむ習慣をつけるには?

★一口30回を意識し、よく味わって食べる
★食べ物を水分で流し込まない



かみごたえのある食べ物を取り入れる

ごぼう、にんじん(生)、厚切り肉、昆布、ナッツ、小魚、さきいか、ゆでだこ



歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつは決まった時間に食べる
★食べた後はしっかり歯をみがく



カルシウムを多くとれる食べ物

牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品、小松菜、小魚、大豆製品、ひじき、ごま

