令和６年　　# ６ 月 こんだてよていひょう（小学校）　　［給食回数 20回］　　神流町学校給食共同調理場

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	食品名 (あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン	④ビタミン	(きいろ) 力や熱になる ⑤炭水化物	⑥脂質	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
											上段:小学生、下段:園児			
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご マカロニサラダ じゃがいものそぼろに	たまご ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　きゅうり こんにゃく グリンピース	こめ　かたくりこ マカロニ　さとう じゃがいも	ドレッシング	631 490	23.8 19.0	19.9 16.2	2.0 1.7
4	火	ミルクパン	ぎゅうにゅう	あわばただいずのポークビーンズ こまつなサラダ グレープフルーツ	ぶたにく　ツナ あわばただいず ６／４　むし歯予防デー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ トマト グレープフルーツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	602 473	26.2 20.7	23.1 18.0	2.1 1.8
5	水	カレーうどん	ぎゅうにゅう	カミカミかきあげ ツナ入りごまあえ	ぶたにく いか　ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ　キャベツ ねぎ　ごぼう	うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	631 533	24.7 20.2	30.4 26.0	3.6 3.0
6	木	もちげんまい いりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに こんにゃくサラダ ごろごろやさいのみそしる	いわし なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん　こんにゃく きゅうり　たまねぎ しめじ	こめ　もちげんまい さとう じゃがいも	ごまあぶら	600 472	24.4 20.3	22.0 18.6	1.7 1.5
7	金	ビビンバどん （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	わかめスープ みかんゼリー	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンさい	ぜんまい　もやし　にんにく ごぼう　こんにゃく　しょうが たまねぎ　コーン　みかん	むぎ　こめ さとう ゼリー	ごま あぶら	616 469	22.0 16.8	17.7 13.6	2.1 1.8
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとごぼうのみそいため わかめサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう　たまねぎ しらたき　キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	608 463	23.6 17.8	17.4 13.2	2.3 2.0
11	火	パーカー ハウスパン	ぎゅうにゅう	オムレツ ごぼうサラダ ＡＢＣスープ　こざかなアーモンド	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう こうなご	にんじん ほうれんそう	キャベツ　きゅうり たまねぎ　ごぼう	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング ごま　あぶら アーモンド	645 514	24.6 19.9	27.1 21.7	2.8 2.2
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	やさいコロッケ おかかあえ いりどうふ	とうふ とりにく　たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	いんげん ほうれんそう にんじん	コーン　キャベツ もやし　ねぎ えだまめ	こめ こむぎこ　パンこ さとう	あぶら	664 540	24.9 19.5	25.0 21.5	2.0 1.7
13	木	ちゅうかどん （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	ひじきのピリッとサラダ ヨーグルト	ぶたにく いか なると	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが　はくさい ねぎ　たけのこ　きゅうり ほししいたけ　キャベツ　コーン	むぎ　こめ かたくりこ さとう	あぶら ラーゆ	602 469	26.0 20.9	13.4 10.7	2.2 1.7
14	金	わふうスパゲティ	ぎゅうにゅう	カレードレッシングサラダ きなこむしパン	ベーコン ツナ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ　たまねぎ にんにく　キャベツ きゅうり　コーン	スパゲティ さとう こむぎこ	バター ドレッシング あぶら	592 464	23.7 18.6	21.3 16.6	2.8 2.4
17	月	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	いかメンチカツ アーモンドあえ だいずのいそに	たら　いか さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん	ゆかり　キャベツ こんにゃく	こめ こむぎこ　パンこ さとう	あぶら アーモンド	636 506	24.7 20.1	21.9 18.2	2.3 2.0
18	火	ロールパン	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ ヨーグルト ドリンク	てづくりハンバーグきのこソース マセドアンサラダ コーンクリームスープ	ぶたにく　たまご ナイフ・フォークの日	ヨーグルト ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ　エリンギ きゅうり　コーン	パン　さとう じゃがいも クルトン	ドレッシング あぶら	673 605	26.2 24.5	28.2 26.0	2.6 2.4
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき ごまあえ　食育の日 とうふとわかめのみそしる	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ　もやし たまねぎ　ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま	585 467	24.6 20.5	21.8 19.2	2.5 2.2
20	木	ハヤシライス （むぎごはん）	ぎゅうにゅう	チーズサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　オレンジ	むぎ　こめ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	651 493	22.5 17.2	22.7 17.6	1.9 1.5
21	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ　ナムル ララクラッシュ（ソーダ＆レモネードあじ） マンナンライフさんからのプレゼント	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	たけのこ　ほししいたけ ねぎ　にんにく しょうが　もやし	むぎ　こめ さとう　ゼリー かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	602 450	24.9 19.1	20.3 15.8	1.8 1.5
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのスタミナやき はるさめサラダ しょうがに	あじ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　こんにゃく しょうが	こめ　さとう はるさめ じゃがいも	ごまあぶら ごま	600 469	23.4 19.7	15.1 12.1	1.6 1.4
25	火	せわり コッペパン	ぎゅうにゅう	ソースやきそば てっこつサラダ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん こまつな	もやし　キャベツ きりぼしだいこん	パン やきそばめん	あぶら ごま ドレッシング	592 467	26.2 20.4	17.7 13.6	2.9 2.3
26	水	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなフライおくたのソース のりずあえ えのきのみそしる	ほき　とうふ あわばた大豆使用	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう	もやし　えのきたけ たまねぎ	こめ　さとう こむぎこ　パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	608 427	24.0 17.0	18.7 12.6	2.1 1.7
27	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー えだまめサラダ メロン	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ きゅうり　えだまめ　メロン	むぎ　こめ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	645 491	22.0 17.0	20.3 15.9	1.9 1.6
28	金	ピタパン	ぎゅうにゅう	メキシコふうたまごやき かぼちゃサラダ チリコンカン　メキシコ	ベーコン　ぶたにく あかいんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	トマト　パセリ かぼちゃ にんじん	にんにく　キャベツ きゅうり　たまねぎ	ピタパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	604 481	26.7 21.1	24.7 19.6	2.9 2.4

【栄養価】				
今月の平均値	620 487	24.5 19.5	21.4 17.3	2.3 1.9
小学生(中学年)基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9～24.5	10.9～16.3	1.5 未満

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等　４～１０日… 歯と口の健康週間
１８日…ナイフ・フォークの日
１９日…食育の日
２８日…世界の料理シリーズ「メキシコ」

今月の世界の料理はメキシコ

「ナイフ・フォークの日」

今年度より、テーブルマナーを学習する場として「ナイフ・フォークの日」が年に数回登場します。
ふだんの食事でおはしは毎日使いますが、ナイフを使う機会はあまりないと思います。
どんな場面でもスムーズに食事ができるように給食の時間に使い方を練習してみましょう。