



6月学校給食献立予定表



令和5年度

竜王北中学校



日・曜日	牛乳	こんだてめい		料理番号	血や肉、骨を作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考	
		しゅしよく	ふくしよく						
1 (木)	○	麦ご飯	焼き魚(さば)① 豚肉とキャベツの味噌炒め② 味噌汁③	① さば ② 豚肉 味噌 ③ 豆腐 わかめ 味噌 煮干し	牛乳 米 麦 強化米	米 麦 強化米	キャベツ 赤パプリカ にんじん しょうが にんにく ねぎ	味噌味の炒め物です ご飯が進みます 	
2 (金)	○	五穀入りわかめご飯	パリパリ春巻き① 千草和え② 海のスープ③ フィッシュビーンズ④	① ② 茎わかめ 卵 ③ なると えび 糸かまぼこ ④ 大豆 小魚	牛乳 わかめご飯の素 米 麦 強化米	米 麦 強化米 春巻きの皮 米油	あわ ひえ 豆 たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 キャベツ にんじん にんじん ねぎ	[虫歯予防] よくかんで食べましょう 	
5 (月)	○	深川ご飯①	いかのしょうが煮② はりはり漬け③ すまし汁④ 乾燥プルーン	① ② いか ③ ④ うずら卵 鰹節	牛乳 あさり 糸かまぼこ	米 麦 強化米 米油 砂糖	プルーン ごぼう にんじん いんげん しょうが たくあん きゅうり もやし にんじん ほうれん草	おいしいあさりの味がしみて 	
6 (火)	○	麦ご飯	焼き魚(ます)① ひじきの五目煮② なめこと野菜の味噌汁③	① ます ② ひじき 豚肉 大豆 油揚げ ちくわ ③ 豆腐 味噌 煮干し	牛乳 ます	米 麦 強化米 つきこん	にんじん 干しいたけ いんげん 白菜 にんじん ねぎ	鉄分たっぷり たくさんの具材と煮付けました 	
7 (水)	○	チーズコッペパン①	切り干し大根サラダ② イタリアンスープ③ ヨーグルト	① ② ロースハム ③ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト フランクフルト チーズ	パン ドレッシング	切り干し大根 きゅうり キャベツ 黄パプリカ たまねぎ セロリー にんじん えのきたけ	一つ一つ給食室でパンに挟み焼きました 	
8 (木)	○	麦ご飯	コリコリ鶏つくね① マロニーの中華和え② 味噌汁③	① ② ロースハム ③ わかめ 味噌 煮干し	牛乳 鶏肉 鶏軟骨肉 卵	米 麦 強化米 パン粉 かたくり粉 マロニー ドレッシング	れんこん にんじん ねぎ きゅうり 小松菜 黄パプリカ 大根 ねぎ	つくねの中に少し歯ごたえ軟骨が入っています 	
9 (金)	○	塩ラーメン①	豆腐シューマイ② キムチ和え③ ココロ大豆	① ② 豆腐 鶏肉 ③ ちくわ	牛乳 大豆 豚肉 なると	中華麺 シューマイの皮	白菜 にんじん ねぎ もやし にら 干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜 きゅうり にんじん	暑くてもラーメンは人気のメニューです 	
12 (月)	○	食パン(ジャム&マーガリン)	手作りハムフライ① グリーンサラダ② 野菜スープ③	① ② ③ ウインナー	コーヒー牛乳 ロースハム 卵	パン パン粉 小麦粉 米油 ドレッシング	キャベツ きゅうり 黄パプリカ たまねぎ にんじん えのきたけ ホールコーン	皆さんの練習の成果を發揮して下さい 	
13 (火)	中巨摩総体1日目 給食はありません								
14 (水)	○	シュガートースト①	ナポリタン② キャベツとツナのサラダ③ コンソメ スープ④ 果物(冷凍みかん)	① ② ベーコン ③ ツナ ④ 鶏肉	牛乳	パン マーガリン グラニュー糖 スパゲティ 米油 ドレッシング	冷凍みかん たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草	甘めの食パンですカリッと中はしっとり 	
15 (木)	中巨摩総体2日目 給食はありません								
16 (金)	中巨摩総体予備日 給食はありません								

日・曜日	牛乳	こんだてめい		料理番号	血や肉、骨を作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考	
		しゅしよく	ふくしよく						
19 (月)	○	麦ご飯 (ふりかけ)	焼き魚(ほっけ)① いかのスペイン風② 味噌汁③	①	牛乳	米 麦 強化米		いかや豚肉を 赤坂トマトで 煮込み ました 	
				②	ホッケ				たまねぎ ピーマン ねぎ 赤坂トマト
				③	いか 豚肉	米油			ねぎ
20 (火)	○	麦ご飯	揚げじゃがいもの そぼろ煮① リヨン風サラダ② すまし汁③ プリン	①	牛乳 プリン	米 麦 強化米		みんな 大好き 揚げじゃが 	
				②	豚肉	じゃがいも 米油 かたくり粉	しょうが にんじん グリンピース		
				③	ベーコン	ドレッシング	キャベツ きゅうり きぬさや		
21 (水)	○	コッパ パン	ポテトベーコン グラタン① 野菜サラダ② 大根スープ③	①	牛乳	パン		ホワイトソース チーズ! じゃがいもの グラタン ボリューム 	
				②	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	ダイスカットポテト 米油	ブロッコリー たまねぎ にんじん		
				③	糸かまぼこ	ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ		
22 (木)	○	麦ご飯	大根と豚肉の煮物① ほうれん草ソテー② 味噌汁③	①	牛乳	米 麦 強化米		大根に 豚肉の おいしい味が 染みこんで! 	
				②	豚肉 厚揚げ	砂糖	大根 たけのこ にんじん むき枝豆		
				③	豚肉	米油	ほうれん草 キャベツ しめじ ホールコーン		
23 (金)	○	カレー うどん ①	ハムサラダフライ② 和風サラダ③ スウィティーゼリー	①	牛乳	うどん		カレー うどんも 人気NO1 少し和風味で 	
				②	豚肉	米油	スウィティーゼリー にんにく にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ いんげん		
				③	ロースハム	米油 じゃがいも マヨネーズ パン粉	きゅうり にんじん		
26 (月)	○	麦ご飯	八宝菜① 小松菜の中華和え② かきたま汁③ ハイ! チーズ	①	牛乳 チーズ	米 麦 強化米		中華の献立 野菜が たくさん 	
				②	豚肉 いか	かたくり粉 かき油 ごま油	にんじん 白菜 たけのこ きぬさや 干ししいたけ		
				③	ロースハム	ドレッシング	小松菜 にんじん きゅうり		
27 (火)	○	麦ご飯	豚肉のしぐれ煮① 磯香あえ② 味噌汁③	①	牛乳	米 麦 強化米		ご飯が 進みます しぐれ煮 磯香あえ 	
				②	豚肉	こんにゃく 米油 砂糖	にんじん たけのこ 干ししいたけ しょうが		
				③	焼きのり	砂糖	にんじん 白菜 ほうれん草 もやし		
28 (水)	○	バター ロール	チキンのレモン焼き① セゾンサラダ② ミネストローネ③ ぶどうゼリー	①	牛乳	パン		暑い日には さっぱり レモン味で 	
				②	鶏肉	オリーブ油	ぶどうゼリー しょうが レモン果汁		
				③	ベーコン	ドレッシング	キャベツ きゅうり 赤パプリカ ブロッコリー 黄パプリカ		
29 (木)	○	麦ご飯	ますのチーズ焼き① カラフルソテー② きのこスープ③	①	牛乳	米 麦 強化米		魚の上に 野菜や チーズで 焼きました 	
				②	ます 牛乳 チーズ		ピーマン たまねぎ マッシュルーム		
				③	ウインナー	米油	キャベツ きぬさや にんじん 黄パプリカ		
30 (金)	○	高菜 チャー ハン ①	春雨スープ② 手作りあじさいゼリー③	①	牛乳	米 麦 強化米		漬け物の チャーハン 暑い日には 食欲が できます 	
				②	しらす 炒り卵	米油	高菜漬け にんじん		
				③	豚肉	春雨 ごま油 ごま	にんじん ちんげん菜 ねぎ 干ししいたけ		
				④				カクテルゼリー ゼリーの素	

むしむし・じめじめ体調管理をしっかりとしましょう。

梅雨の季節になりました。この季節はじめじめ・むしむしした過ごしにくい日が続きます。いろいろな菌が活発になり、食中毒が心配になります。給食室でも食品の扱い方や、手洗いをしっかりとすることなど、同じことを毎日確認しながら作っています。生徒のみなさんも食べる前はしっかりと手を洗いましょう。

今月は生徒の皆さんが朝早くからと夕方までしっかり練習してのぞむ、中巨摩大会があります。よい成績や楽しい思い出がたくさん残るように、給食室でもすこしですが、コーヒー牛乳で応援します。

6/4~6/10は歯の衛生週間です。食べ物をよくかんで食べると、体に必要な栄養素がたくさんとれます。虫歯をつくらない秘けつが3つあります。参考にしてください。

- ①食べ物は一口30回以上かんで、だ液を多くたししましょう。
- ②食事やおやつは決められた時間に食べるようにしましょう。
- ③甘い食べ物は分量に注意して食べましょう。

