



6月 給食献立予定表

R4.5.26発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)						エネルギー (kcal)
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
		※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
毎日		牛乳		牛乳					
1	水	麦ごはん アジフライ・中濃ソース もやしとにらのおひだし ピリ辛豚汁	アジ かつお節 豚肉 味噌		にら にんじん	もやし 大根 ごぼう ねぎ ニンニク 生姜 こんにゃく	米 大麦 小麦粉 パン粉	油 ごま 油 マーガリン	803 29.3 21.2 2.1
2	木	スラッピーショー コップパン ミートソース カップグラタン ココロ野菜スープ	豚肉 大豆ミート 豆乳 おから ウインナー	脱脂粉乳	にんじん トマト にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ コーン 大根 アスパラ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 じゃがいも 米粉 水あめ	ショートニング マーガリン ショートニング 油	797 29.6 33.2 3.0
3	金	ごはん ハヤシシチュー ほうれん草サラダ 日向夏ゼリー	豚肉 ハム		にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム たまごたけ ニンニク 生姜 キャベツ コーン 日向夏	米 じゃがいも ルウ 砂糖 砂糖	油 ごま油	810 25.4 21.7 3.0
6	月	ごはん 肉しゅうまい③ 豚キムチ 中華風コーンスープ	豚肉 豚肉 ベーコン 卵			玉ねぎ 生姜 白菜 キャベツ 生姜 コーン 玉ねぎ	米 パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま ごま油	779 30.5 22.5 2.6
7	火	丸パン メンチカツ・中濃ソース ナッツ入りシーザーサラダ 野菜チャウダー ナタデココゼリー	豚肉 鶏肉 大豆粉 ハム ベーコン 豆乳	脱脂粉乳 チーズ	フロッコリー にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 コーン レモン汁	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 クルトン じゃがいも ルウ 砂糖	ショートニング 油 F-モド ドレッシング マーガリン ココナッツ	790 28.2 27.5 3.3
8	水	麦ごはん 蒸し焼き餃子② 中華くらげサラダ マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 大豆粉 くらげ 豚肉 大豆ミート 豆腐 味噌		にら にんじん にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜 もやし きゅうり ねぎ ニンニク 生姜	米 大麦 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 油 ごま油	811 31.7 24.7 2.9
9	木	コップパン ブルーベリージャム 鶏肉香味焼き フロッコリーサラダ 焼きそば ミニフィッシュ	鶏肉 ハム 豚肉 なたと	脱脂粉乳	フロッコリー にんじん	ブルーベリー ねぎ 生姜 ニンニク きゅうり キャベツ	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 砂糖	ショートニング ごま ドレッシング 油 ごま	812 38.2 26.1 3.8
10	金	わかめごはん いわしピリ辛煮 五日きんぴら 真沢山豆乳汁	豚肉 さつま揚げ 生揚げ 味噌 豆乳		にんじん にんじん	ごぼう しらたき 大根 椎茸 ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 砂糖	油 ごま	765 32.0 20.1 3.7
13	月	ごはん 和風ソースハンバーグ 切干大根のごまマヨ和え ゆばの味噌汁	豚肉 鶏肉 ハム ゆば 豆腐 味噌	わかめ	トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ ニンニク りんご 生姜 切干大根 きゅうり ねぎ	米 砂糖 でん粉	マーガリン 油 ごま ノンエッグマヨ	811 32.8 24.9 3.0
14	火	県産小麦かぼちゃパン アンサンブルエッグ マカロニサラダ キャベツと鶏肉の クリームシチュー	卵 ベーコン ハム 鶏肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 でん粉 マカロニ ルウ	ショートニング 油 ノンエッグマヨ マーガリン	798 29.1 31.8 3.4
15	水	とちぎめし 麦ごはん とちぎめしの具 ヤシオマスフライ・中濃ソース なめこの味噌汁 県民の日デザート	豚肉 大豆 ヤシオマス 豆腐 味噌 豆乳	わかめ	にんじん にら	かんぴょう 椎茸 こんにゃく なめこ ねぎ いちご	米 大麦 砂糖 パン粉 砂糖 水あめ 油	油 油 油	837 33.2 22.4 2.3
16	木	県産小麦食パン とちおとめジャム ハムステーキ グリーンサラダ トマト煮込みうどん		脱脂粉乳		いちご ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 椎茸 ニンニク	小麦粉 砂糖 水あめ 砂糖 砂糖	ショートニング ごま ごま油 ドレッシング 油	757 31.0 27.9 3.8
17	金	ごはん ポーカカレー 大根とハムのマリネサラダ 県産生乳ヨーグルト かき揚げ丼 ごはん	豚肉 ソフトサラミ		にんじん	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜 大根 きゅうり	米 じゃがいも ルウ 砂糖	油 ドレッシング	869 25.2 27.1 2.6
20	月	野菜かき揚げ ごはん 野菜かき揚げ・天丼のたれ キャベツのゆかり和え すいとん汁	鶏肉 油揚げ	脱脂粉乳	にんじん 春菊 ゆかり(赤しそ) にんじん	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 大根 ごぼう 椎茸	米 小麦粉 すいとん(小麦粉)	油	790 21.4 21.5 2.6
21	火	食パン チョコクリーム 照り焼きミートボール② ごぼうサラダ キャベツの和風スパゲティ	鶏肉 豚肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ ニンニク 生姜 ごぼう きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ アスパラ ニンニク	小麦粉 砂糖 砂糖 練乳 でん粉 砂糖	ショートニング カカオマス 油 ごま ドレッシング 油	798 32.6 27.9 3.3
22	水	麦ごはん 五目厚焼き卵 豚肉とキャベツのスタミナ炒め かんぴょうボールスープ	卵 鶏肉 豚肉 味噌 白身魚 鶏肉	もすく	にんじん にんじん にら 小松菜	たけのこ 椎茸 キャベツ 生姜 ニンニク かんぴょう たけのこ	米 大麦 砂糖 でん粉 砂糖 春雨 米粉 水あめ	油 ごま 油	817 33.4 24.2 2.6
23	木	黒パン チキンチーズ焼き 野菜のポトフ ブルーチーズ和え	鶏肉 豚肉 ウインナー	脱脂粉乳 チーズ	赤ヒーマン パセリ フロッコリー にんじん	玉ねぎ いちご みかん 桃 パイン	小麦粉 砂糖 黒糖 パン粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 油 油 ゼリー 砂糖	783 32.7 27.3 2.7
24	金	ごはん 冷や奴 春雨サラダ 肉じゃが	豆腐 ハム 豚肉		にんじん にんじん	きゅうり 玉ねぎ 枝豆 しらたき	米 春雨 砂糖 じゃがいも 砂糖	ごま油 油	774 25.6 18.2 2.6

6月27日(月)~30日(木)の献立は裏面をご覧ください。 ➡

6月 給食献立予定表

R4.5.26発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日曜日	献立名	主 な 食 品 (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
毎日	牛乳	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	
27月	ごはん 味かつおぶりかけ 和風きんぴら包み焼き のり酢和え かみなり汁	かつお節 鶏肉 豆腐 まぐろツナ 鶏肉 豆腐 卵		にんじん ほうれん草 にんじん	ごぼう 玉ねぎ 生姜 かんぴょう ねぎ	米 砂糖 水あめ 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま ごま油	792 33.2 25.4 2.9
28火	アップルパン かぼちゃひき肉フライ 花野菜サラダ 塩中華スープ ベビーチーズ	豚肉 ハム 豚肉 なたと チーズ		かぼちゃ ブロッコリー にんじん にら	りんご 玉ねぎ カリフラワー コーン もやし キャベツ	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖	ショートニング 油 ごま ドレッシング 油 ごま油	814 29.7 33.8 4.1
29水	麦ごはん シラネき塩焼き 野菜のマーボー炒め じゃがいもの味噌汁 はちみつバターパン	シラネ 豚肉 生揚げ 味噌 油揚げ 味噌 わかめ 脱脂粉乳		にんじん ねぎ キャベツ ニンニク 生姜 玉ねぎ		米 大麦 小麦粉 砂糖 はちみつ でん粉	ごま油 油 ショートニング バター 油	770 34.3 20.3 2.2
30木	フレンチオムレツ ラタトゥイユ エビとマカロニのクリームスープ	卵 ベーコン		トマト かぼちゃ ピーマン にんじん ほうれん草	なす 玉ねぎ ニンニク 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 はちみつ でん粉 砂糖	ショートニング バター 油 油 マーガリン	787 29.4 32.1 3.6

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
★6月の平均栄養量 エネルギー798kcal たんぱく質30.4g 脂質25.5g 塩分3.0g
※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、巨大キャベツ、きゅうり、トマト、なす、にら、椎茸



6月 給食だより



ジメジメ、ムシムシの梅雨の季節になりました。食事の前は石けんできれいに手を洗い、しっかりと消毒を行うこと、毎日清潔なハンカチを用意することなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。また、疲れもたまりやすくなる時期なので、規則正しい食生活を心がけましょう。

よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識してとり入れましょう。
給食では、歯と口の健康週間に「かむ」ことを意識できる献立を考えました。よくかんで食べてください。



窒息や誤嚥の危険性があるので注意しましょう。



地産地消

馬頭高校産 巨大キャベツ登場



馬頭高校では、普通科の選択科目「農業と環境」の授業で超大球キャベツを栽培しています。今年度は「露地野菜で町おこし」をテーマに、那珂川町の小中学校の給食に馬頭高校の生徒のみなさんが栽培、収穫する超大球キャベツを提供していただくことになりました。

馬頭高校の巨大キャベツ(超大球キャベツ)

重さ・・・4～6 kg 球径・・・約40 cm



各小中学校に巨大キャベツを届けていただける予定です。



巨大キャベツを使った給食メニュー	
6月14日(火)	キャベツと鶏肉のクリーム煮
6月16日(木)	グリーンサラダ
6月21日(火)	キャベツの和風スパゲティ
6月22日(水)	豚肉とキャベツのスタミナ炒め

お楽しみに!!
※キャベツの生育状況により変更になる場合があります。

巨大キャベツは、11月にも提供していただける予定です。