

6月のこんだて

2012 二本松市東和学校給食センター

	えい とう しょく 素	はたら き
あか 赤	たんぱく質・無機質	ち にく ぼね 血や肉や骨になるもの
みどり 緑	ビタミン	からだ ちょうしゅう たいの 体の調子を整えるもの
き 黄	とうじつ 糖質・脂肪	ちから たいねん 力や体温になるもの

給食当番の人準備は OK?



給食前には手をせっけんでよく洗いましょう

かみかみメニュー
 ☆6月4日は虫歯予防デーにちなんでかみかみ献立です。
 そのほかにも・・・
 1日 根菜ごま汁
 11日 人参のきんぴら
 15日 コールスローサラダ
 20日 枝豆サラダ
よくかんで

金

1日

わかめと糸かまのあえ物
 麦ごはん
 根菜ごま汁
 鶏の粒マスタード蒸し

栄養所要量の基準
 上段は小学生・下段は中学生

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
660	20.0	22.0	2.5
850	28.0	28.3	3.0

月	火	水	木	金																																								
<p>4日</p> <p>虫歯予防デー ★かみかみ献立 カミカミグミ ピーナッツあえ いかの天ぷら</p> <p>いりこ入り菜めし 吉野汁</p> <p>あか赤 とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう</p> <p>みどり緑 だいこんのは、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、さとう、さといも、あぶら、グミ</p> <table border="1"> <tr><td>695</td><td>29.4</td><td>19.3</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>830</td><td>33.8</td><td>21.1</td><td>3.9</td></tr> </table>	695	29.4	19.3	3.2	830	33.8	21.1	3.9	<p>5日</p> <p>ピーマンソテー 豆腐の肉みそ包み</p> <p>麦ごはん かきたまスープ</p> <p>あか赤 とうふ、ぶたにく、たまご、とりにく、ぎゅうにゅう</p> <p>みどり緑 にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、ピーマン、かたくりこ、あぶら</p> <table border="1"> <tr><td>648</td><td>24.1</td><td>20.3</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>772</td><td>27.4</td><td>21.9</td><td>2.8</td></tr> </table>	648	24.1	20.3	2.4	772	27.4	21.9	2.8	<p>6日</p> <p>おかかあえ いかぐりだんご</p> <p>ソフト麺 八丁みそ汁 うどん汁</p> <p>あか赤 とりにく、かまぼこ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、ぎゅうにゅう</p> <p>みどり緑 にんじん、ほうれんそう、ねぎ、なまししいたけ、キャベツ</p> <p>き黄 ソフトめん、さとう</p> <table border="1"> <tr><td>623</td><td>30.1</td><td>17.2</td><td>3.0</td></tr> <tr><td>800</td><td>37.5</td><td>19.4</td><td>3.8</td></tr> </table>	623	30.1	17.2	3.0	800	37.5	19.4	3.8	<p>7日</p> <p>もやしとにらのツナあえ 鶏肉のバーベキューソース</p> <p>麦ごはん 五目みそ汁</p> <p>あか赤 とりにく、ツナ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう</p> <p>みどり緑 にら、にんじん、りんご、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、さとう、じゃがいも</p> <table border="1"> <tr><td>677</td><td>29.1</td><td>21.2</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>804</td><td>32.3</td><td>22.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	677	29.1	21.2	2.6	804	32.3	22.6	3.1	<p>8日</p> <p>キャベツのおひたし ベーコン卵焼き</p> <p>シーチキンごはん えびボール入りすまし汁</p> <p>あか赤 ツナ、あぶらあげ、たまご、えび、とうふ、ぎゅうにゅう、えだまめ</p> <p>みどり緑 にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、たけのこ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、ごま</p> <table border="1"> <tr><td>610</td><td>25.7</td><td>21.2</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>758</td><td>31.3</td><td>24.6</td><td>4.6</td></tr> </table>	610	25.7	21.2	3.5	758	31.3	24.6	4.6
695	29.4	19.3	3.2																																									
830	33.8	21.1	3.9																																									
648	24.1	20.3	2.4																																									
772	27.4	21.9	2.8																																									
623	30.1	17.2	3.0																																									
800	37.5	19.4	3.8																																									
677	29.1	21.2	2.6																																									
804	32.3	22.6	3.1																																									
610	25.7	21.2	3.5																																									
758	31.3	24.6	4.6																																									
<p>11日</p> <p>人参のきんぴら さばのごま衣焼き</p> <p>麦ごはん にらのみそ汁</p> <p>あか赤 さば、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう</p> <p>みどり緑 にんじん、ピーマン、にら、たまねぎ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、こんにやく、さとう、じゃがいも、ごま、あぶら</p> <table border="1"> <tr><td>694</td><td>26.6</td><td>23.1</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>821</td><td>30.0</td><td>24.2</td><td>2.7</td></tr> </table>	694	26.6	23.1	2.3	821	30.0	24.2	2.7	<p>12日</p> <p>フローズンヨーグルト 海藻サラダ ハヤシライス</p> <p>あか赤 ぶたにく、ツナ、ぎゅうにゅう、わかめ、フローズンヨーグルト</p> <p>みどり緑 にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、だいこん、きゅうり</p> <p>き黄 こめ、むぎ、じゃがいも、バター、ごま</p> <table border="1"> <tr><td>726</td><td>24.2</td><td>20.6</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>886</td><td>28.6</td><td>24.1</td><td>4.6</td></tr> </table>	726	24.2	20.6	3.7	886	28.6	24.1	4.6	<p>13日</p> <p>お弁当の日 (中体連1日目)</p>		<p>14日</p> <p>お弁当の日 (中体連2日目)</p>																								
694	26.6	23.1	2.3																																									
821	30.0	24.2	2.7																																									
726	24.2	20.6	3.7																																									
886	28.6	24.1	4.6																																									
<p>18日</p> <p>もやしとツナのピリ辛あえ 焼肉</p> <p>麦ごはん わかめスープ</p> <p>あか赤 ぶたにく、ツナ、ぎゅうにゅう、わかめ</p> <p>みどり緑 ピーマン(みどり・あか・きいろ)、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ほししいたけ、ねぎ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、ごま、あぶら</p> <table border="1"> <tr><td>612</td><td>26.8</td><td>15.3</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>749</td><td>31.2</td><td>17.0</td><td>3.6</td></tr> </table>	612	26.8	15.3	2.8	749	31.2	17.0	3.6	<p>19日</p> <p>お弁当の日 (中体連予備日)</p> <p>あか赤 ぶたにく、ツナ、ぎゅうにゅう、わかめ</p> <p>みどり緑 ピーマン(みどり・あか・きいろ)、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ほししいたけ、ねぎ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、ごま、あぶら</p> <table border="1"> <tr><td>612</td><td>26.8</td><td>15.3</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>749</td><td>31.2</td><td>17.0</td><td>3.6</td></tr> </table>	612	26.8	15.3	2.8	749	31.2	17.0	3.6	<p>20日</p> <p>枝豆サラダ えびグラタン</p> <p>ジャム食パン パンフキンポターージュ</p> <p>あか赤 ちくわ、かつおぶし、とりにく、ぎゅうにゅう、わかめ、えだまめ</p> <p>みどり緑 かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース</p> <p>き黄 しよパン、ジャム、ベジナルソース、なまクリーム</p> <table border="1"> <tr><td>683</td><td>26.6</td><td>26.7</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>858</td><td>33.7</td><td>30.6</td><td>4.6</td></tr> </table>	683	26.6	26.7	3.5	858	33.7	30.6	4.6	<p>21日</p> <p>みもぎあえ 鶏肉とこんにやくのみそ炒め</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>あか赤 とりにく、みそ、たまご、とうふ、ぎゅうにゅう</p> <p>みどり緑 ほうれんそう、ごまつな、にんじん、グリーンピース、キャベツ、ねぎ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、こんにやく、さとう、かたくりこ、ふ、あぶら、ごま</p> <table border="1"> <tr><td>669</td><td>29.2</td><td>21.0</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>818</td><td>34.3</td><td>24.0</td><td>3.8</td></tr> </table>	669	29.2	21.0	3.2	818	34.3	24.0	3.8	<p>22日</p> <p>ごまあえ串つくね 五目鶏ごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>あか赤 とりにく、つくね、あぶらあげ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう、わかめ</p> <p>みどり緑 にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、ごぼう、グリーンピース、キャベツ、ねぎ</p> <p>き黄 こめ、しらたき、さとう、あぶら、ごま</p> <table border="1"> <tr><td>655</td><td>27.6</td><td>21.0</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>795</td><td>32.3</td><td>23.9</td><td>3.4</td></tr> </table>	655	27.6	21.0	2.7	795	32.3	23.9	3.4
612	26.8	15.3	2.8																																									
749	31.2	17.0	3.6																																									
612	26.8	15.3	2.8																																									
749	31.2	17.0	3.6																																									
683	26.6	26.7	3.5																																									
858	33.7	30.6	4.6																																									
669	29.2	21.0	3.2																																									
818	34.3	24.0	3.8																																									
655	27.6	21.0	2.7																																									
795	32.3	23.9	3.4																																									
<p>25日</p> <p>さくらんぼ きくらげのナムル</p> <p>麦ごはん マーボー豆腐</p> <p>あか赤 とうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう</p> <p>みどり緑 にんじん、にら、きくらげ、きゅうり、もやし、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、ごま、あぶら</p> <table border="1"> <tr><td>649</td><td>26.7</td><td>19.8</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>823</td><td>32.5</td><td>23.4</td><td>2.9</td></tr> </table>	649	26.7	19.8	2.2	823	32.5	23.4	2.9	<p>26日</p> <p>からしあえ納豆 肉じゃが</p> <p>あか赤 なっとう、ハム、ぶたにく、ぎゅうにゅう</p> <p>みどり緑 ほうれんそう、にんじん、さやえんどう、キャベツ、もやし、たまねぎ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、こんにやく、あぶら</p> <table border="1"> <tr><td>685</td><td>30</td><td>18.3</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>833</td><td>34.9</td><td>20.1</td><td>2.1</td></tr> </table>	685	30	18.3	1.8	833	34.9	20.1	2.1	<p>27日</p> <p>グリーンサラダ 鶏肉のチーズフライ</p> <p>黒糖コッペパン 野菜スープ</p> <p>あか赤 とりにく(さきみ)、チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう</p> <p>みどり緑 ブロッコリー、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ</p> <p>き黄 コッペパン、ジャム、じゃがいも、あぶら、ドレッシング</p> <table border="1"> <tr><td>626</td><td>24.7</td><td>25.4</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>778</td><td>29.3</td><td>29.6</td><td>4.6</td></tr> </table>	626	24.7	25.4	3.4	778	29.3	29.6	4.6	<p>28日</p> <p>磯香あえ さばの香味焼き</p> <p>麦ごはん なめこ汁</p> <p>あか赤 さば、あぶらあげ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう、のり</p> <p>みどり緑 ほうれんそう、にんじん、もやし、なめこ、ねぎ</p> <p>き黄 こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、ごまあぶら</p> <table border="1"> <tr><td>631</td><td>28.6</td><td>18.9</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>775</td><td>33.9</td><td>21.6</td><td>3.3</td></tr> </table>	631	28.6	18.9	2.7	775	33.9	21.6	3.3	<p>29日</p> <p>干草あえ肉団子 わかめごはん 道産子汁</p> <p>あか赤 にくだんご、とうふ、ぶたにく、みそ、わかめ、ぎゅうにゅう、きりこんぶ</p> <p>みどり緑 ほうれんそう、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、コーン</p> <p>き黄 こめ、むぎ、はるさめ、さとう、じゃがいも、ごま、あぶら、バター</p> <table border="1"> <tr><td>665</td><td>24.5</td><td>19.5</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>804</td><td>28.1</td><td>21.5</td><td>3.2</td></tr> </table>	665	24.5	19.5	2.7	804	28.1	21.5	3.2
649	26.7	19.8	2.2																																									
823	32.5	23.4	2.9																																									
685	30	18.3	1.8																																									
833	34.9	20.1	2.1																																									
626	24.7	25.4	3.4																																									
778	29.3	29.6	4.6																																									
631	28.6	18.9	2.7																																									
775	33.9	21.6	3.3																																									
665	24.5	19.5	2.7																																									
804	28.1	21.5	3.2																																									