

6月学校給食献立予定表 (小学校)

令和4年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい)		主な材料(※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。)				栄養価			
		※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	たんぱく質 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
1 水	小松菜について知ろう	主食 ごはん		さば みそ				米		625	
2 木	よい姿勢で食べよう	主食 ハヤシライス(ごはん)		ぶたにく	にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく マッシュルーム	(ルー)	あぶら		713	
3 金	ナンについて知ろう	主食 ナン		とりにく	牛乳 スキムミルク	トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	さとう (ルー)	あぶら パター	27.5	
6 月	よくかんで食べよう	主食 ごはん		とりにく だいず				米		663	
7 火	朝ごはんをきちんととろう	主食 ごはん		ぶたにく とりにく だいず		(トマトケチャップ)	たまねぎ にんにく しょうが	さとう はちみつ		24.1	
8 水	じゃがいもについて知ろう	主食 ごはん		いわし		しょうが		さとう でんぷん		26.4	
9 木	いちご一会とちぎ園体・とちぎ大会 ~勝利を目指すアスリートのレシピ~ より	主食 りんごパン		りんご				パン		651	
10 金	熱中症を予防しよう	主食 ごはん		ぶたにく	にんじん	ピーマン	にんにく	さとう	あぶら	22.7	
13 月	地産地消について知ろう	主食 ごはん		あじ				米		664	
14 火	栃木県のおいしい食べ物を知ろう	主食 セルフぶたどん(ごはん)		ぶたにく	にんじん	たまねぎ ししいだけ (しらたき)		さとう	あぶら	25.3	
15 水	6月15日は栃木県民の日です	主食 セルフ栃木めし(ごはん)		ぶたにく だいず	にら	かんぴょう (こんにゃく)		さとう	あぶら	24.3	
16 木	手をきれいに洗おう	主食 県産小麦のロールパン		とりにくのレモンソースがけ	とりにく		レモンじり	でんぷん さとう	あぶら	25.0	
17 金	ピピンバについて知ろう	主食 ビビンバどん(ごはん)		ぶたにく		にんにく (しらたき)		さとう	ごまあぶら	28.6	
20 月	SDGsと食	主食 有機米ごはん		とりにく ぶたにく だいず				米		612	
21 火	卵について知ろう	主食 ごはん		たまご				米	ごま	615	
22 水	魚を食べよう	主食 セルフおさかなどん(ごはん)		さば	にんじん	ごぼう しょうが (こんにゃく)		さとう	あぶら ごま	26.3	
23 木	鶏肉について知ろう	主食 スパゲティミートソース(スパゲティ)		ぶたにく だいず	にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ セロリ グリンピース にんにく		さとう (ルー)	あぶら	35.3	
24 金	ヨーグルトについて知ろう	主食 ごはん		とりにく ぶたにく だいず	にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ にんにく しょうが		米		724	
27 月	こんぶについて知ろう	主食 ごはん		とりにく 卵白		しょうが		さとう こんにゃく	あぶら	23.1	
28 火	食器を持って食べよう	主食 ごはん		とらふ ぶたにく みそ	にんじん には	だけのこ ねぎ しょうが にんにく ししいだけ		さとう でんぷん		27.9	
29 水	キンパは韓国ののり巻きです	主食 キンパ(うずまきごはん(ごはん・のり))		のり				米		599	
30 木	アセロラについて知ろう	主食 ☆スライスミルクパン		ほき	牛乳			パン		768	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大豆・にんじん・たまねぎ・にら・ねぎ・きゅうり
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも
 【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満
 今月の平均 エネルギー：659kcal たんぱく質：26.2g 脂質：21.0g 食塩相当量：2.3g
 ※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。



給食のプログラムはこちらから