

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ありません。)				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						米	625
2 木	よい姿勢で食べよう	主食 ハヤシライス(ごはん)						米	713
3 金	ナンについて知ろう	主食 ナン						ナン	625
6 月	よくかんで食べよう	主食 ごはん						米	663
7 火	朝ごはんをきちんととろう	主食 ごはん						米	651
8 水	じゃがいもについて知ろう	主食 ごはん						米	663
9 木	香辛料を活用しよう	主食 りんごパン						パン	651
10 金	熱中症を予防しよう	主食 ごはん						米	635
13 月	地産地消について知ろう	主食 ごはん						米	664
14 火	栃木県のおいしい食べ物を知ろう	主食 セルフふたどん(ごはん)						米	675
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)						米	678
16 木	手をきれいに洗おう	主食 県産小麦のロールパン						パン	621
17 金	ピピンパについて知ろう	主食 ビビンパどん(ごはん)						米	643
20 月	SDGsと食	主食 有機米ごはん						米	612
21 火	卵について知ろう	主食 ごはん						米	615
22 水	魚を食べよう	主食 セルフおさかなどん(ごはん)						米	598
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)						米	740
24 金	ヨーグルトについて知ろう	主食 ごはん						米	724
27 月	こんぶについて知ろう	主食 ごはん						米	634
28 火	食器を持って食べよう	主食 ごはん						米	714
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))						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						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