

令和4年（2022年） 6月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳 がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやにくになるもの (赤)	おもにからだのちようしきととのえるもの (緑)	おもにねつちやちからのもとなるもの (黄)	ちようみりよう	
1	水	ごはん さけのしおやき おかかあえ とうにゅうスープ	さけ かつおぶし ぶたにく、とうにゅう	キャベツ、ほうれんそう たまねぎ、こんにやく、にんじん	ごはん さとう じゃがいも	しお しょうゆ かつおだし、みそ、しょうゆ	563 691
2	木	コッペパン ハンバーグきのこソース ブロッコリー レタススープ	ハンバーグ ソーセージ	しめじ、マッシュルーム、えのき ブロッコリー レタス、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく	コッペパン デミグラスソース、ケチャップ、ソース、ワイン やさしいっほいドレッシング コンソメ、しょうゆ、とりがらスープ、しお、こしょう	604 742	
3	金	ごはん かぼちゃひきにくフライ しゃきしやきうめこんぶあえ とりのこのにもの	かぼちゃひきにくフライ かまぼこ、しおこんぶ、かつおぶし とりにく、とりのこ、あぶらあげ	きゅうり、にんじん、きりほしだいこん、うめひしお ほくさい、こまつな、にんじん	ごはん あぶら ごま、さとう さとう	しお しょうゆ しょうゆ、さけ、わふうだし	659 794
6	月	ごはん マーボーあつあげ くきわかめのあえもの	あつあげ、ぶたにく チキンハム、くきわかめ	たまねぎ、だいのこ、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん	ごはん さとう、かたくり、ごまあぶら ごまあぶら、さとう	みそ、しょうゆ、さけ、ちゅうかさスープ、トウバンジャン しょうゆ、す	634 784
7	火	コッペパン さつまいものスペインふうオムレツ カラフルサラダ ミネストローネ	オムレツ ツナ、えだまめ ベーコン	こまつな、パプリカ、コーン、レモンがしゅう たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、いんげん、にんにく	コッペパン さとう、オリブオイル じゃがいも、マカロニ	しょうゆ、す、しお、こしょう コンソメ、とりがらスープ、しお	594 706
8	水	げんりょうごはん てづくりかきあげ にくうどん ひじきのり	えび ぎゅうにく、かまぼこ ひじきのり	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ	ごはん さつまいも、ごむぎこ、あぶら うどん	わふうだし、しお こんぶだし、かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	612 754
9	木	ナン だいずりきーマカレー こうやどろぶとチーズのゴロゴロサラダ	ぶたにく、ぎゅうにく、だいず こうやどろぶと、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、コーン	ナン あぶら さとう、あぶら	カレーウ、ケチャップ、ソース、カレー、こ、スープストック、しお、がらムマサラ しょうゆ、す、さけ、みりん、こしょう	547 689
10	金	ごはん すとり ナムル	とりにく	たまねぎ、だいのこ、にんじん、パプリカ、ピーマン、しょうが こまつな、もやし	ごはん かたくり、ごま、さとう ごま、ごまあぶら	ケチャップ、す、しょうゆ、さけ、ちゅうかさスープ しょうゆ	650 803
13	月	ごはん じゃがいものそばろに すのもの	とりにく わかめ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが きゅうり	ごはん じゃがいも、さとう ごま、さとう	しょうゆ、みりん、さけ す、しょうゆ、しお	595 731
14	火	コッペパン ホキのマヨネーズやき ポトフ	ホキ ソーセージ	たまねぎ、コーン、パセリ キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ	コッペパン じゃがいも マヨネーズ、みそ、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	604 742	
15	水	ごはん いわしのかばやきふう はりはりづけ みそしる	いわし とうふ、あぶらあげ、わかめ	しょうが きりほしだいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごはん かたくり、ごま、さとう さとう	しょうゆ、さけ、みりん す、しょうゆ かつおだし、みそ	647 797
16	木	メロンパン クリームシチュー てつぶんだっぶりサラダ	とりにく、ぎゅうにく、う、スキムミルク、ななチーズ ハム、えだまめ、ひじき	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ もやし、こまつな、にんじん	メロンパン じゃがいも さとう、ごま、ごまあぶら	クリームシチュー、ウ、スープストック、こしょう しょうゆ、みりん、さけ、す	651 770
17	金	ごはん くじらのだつたあげ ごまあえ かきたまじる	くじら たまご、とうふ	りんご、しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし たまねぎ、にんじん、えのき	ごはん かたくり、ごま、さとう ごま、さとう かたくり	しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ かつおだし、しょうゆ、さけ、わふうだし、しお	646 798
20	月	ごはん とりにくのからあげうめふうみ こんぶあえ あさりのみそしる	とりにく しおこんぶ あさり、とうふ、あぶらあげ	うめひしお キャベツ、にんじん こんにやく、えのき、ねぎ	ごはん かたくり、ごま、さとう ごま	さけ、しお しお かつおだし、みそ	694 860
21	火	げんりょうパン スパゲッティ・ナポリタン ごぼうサラダ	ぶたにく、ソーセージ、こなチーズ ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン キャベツ、ごぼう、ほうれんそう	コッペパン スパゲッティ、バター ごま、あぶら、さとう	ケチャップ、ソース、コンソメ、しお、こしょう しょうゆ、す、しお、こしょう	617 773
22	水	カレーライス だいこんツナサラダ ジョア (ブレーン)	ぎゅうにく、ぶたにく ツナ ジョア	たまねぎ、にんじん、いんげん だいこん、ほうれんそう、しモンがしゅう	むぎごはん じゃがいも、あぶら さとう、あぶら	カレーウ、ケチャップ、ソース、スープストック、カレー、しお しょうゆ、す、しお、こしょう	705 854
23	木	コッペパン てづくりしるみさかなフライ ノンエッグタルタルソース ポイルやさい かぼちゃポタージュ	メルル-サ、たまご とりにく、ぎゅうにく、う、こなチーズ、スキムミルク、なまクリーム	キャベツ、コーン、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	コッペパン パンこ、ごむぎこ、あぶら	しお、こしょう ノンエッグタルタルソース あおしそドレッシング クリームスープ、コンソメ、しお、こしょう	788 960
24	金	ごはん ちくぜんに かいそうサラダ	とりにく、ひらたん かいそうミックス	だいこん、にんじん、こんにやく、ごぼう、れんこん、たけのこ、いんげん、しいたけ きゅうり	ごはん さといも、さとう、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし しょうゆ、す、いちみつ、とうがらし	563 691
27	月	ごはん さばのしょうがに ゆかりあえ のっぺいじる	さばのしょうがに とうふ、あぶらあげ	キャベツ、ゆかり だいこん、こんにやく、ごぼう、にんじん、ねぎ	ごはん さといも、かたくり、ごま、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、わふうだし かつおだし、しょうゆ、しお	619 779
28	火	コッペパン とりにくのケチャップソース マカロニサラダ きのこスープ	とりにく ハム とうふ	にんにく、しょうが、レモンがしゅう キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、まいたけ	コッペパン かたくり、ごま、あぶら、さとう マカロニ、あぶら、さとう	ケチャップ、ソース、みりん、さけ、しお、こしょう す、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ、とりがらスープ、しお、こしょう	687 846
29	水	キムチどん きゅうりとごんにやくのサラダ あおうめゼリー	ぶたにく きゅうり、ごんにやく、しょうが きゅうり、ごんにやく、にんじん	たまねぎ、ほくさい、キムチ、ほくさい、にら、にんじん、にんにく、しょうが きゅうり、ごんにやく、にんじん	むぎごはん さとう、ごまあぶら さとう、ごま、ごまあぶら あおうめゼリー	しょうゆ、さけ、トウバンジャン しょうゆ、す	640 786
30	木	カットパン コロック ソース ポイルキャベツ はるさめスープ	コロック とりにく	キャベツ たまねぎ、もやし、にんじん、にら、しいたけ、しょうが	コッペパン あぶら ソース はるさめ	しょうゆ、ちゅうかさスープ、さけ、しお	636 732

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク の白にはスプーンがつきます。



給食だより



令和4年 6月
九度山町学校給食センター

暑い日が続くかと思えば肌寒い日があったり、体調を崩しやすい時期です。梅雨入りも近いでしょうか。梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。食事の前の手洗いや、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。また、栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！ 日々の「食べることを見直してみませんか？」



6月は「食育月間」です。食や健康に関する情報があふれ返る現代において、健康で豊かな毎日を送るためには、さまざまな経験を通して食に関する知識や、選択する力を身につけていく必要があります。ご家庭でも日々の「食べること」についてあらためて考える機会にしてみませんか。給食のことも食卓の話題にあがるといいなと思います。

6月4日から10日は
歯と口の健康週間

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。



日本とちがう？世界の食文化〇×クイズ

世界の食文化についてのクイズです。
〇か×かで答えましょう。

- Q1 フィリピン人のあいざつに、「ごはん食べた？」がある。
- Q2 多くのアメリカ人はタコが大好きである。
- Q3 ブラジルではタピオカを朝ごはんに食べる。
- Q4 中国では、お正月のお祝いにギョーザを食べる。
- Q5 イタリア人はパスタをそばのようにすすって食べる。
- Q6 スウェーデンの食べ放題のお店では、いくら食べ残してもよい。
- Q7 マレーシアのミルクティーは高い位置から注いで泡立てる。

こたえ

Q1=〇(食べながら相手が気さくどうかを確かめる。気遣いの文化がある。)
 Q2=×(宗教上の理由や見た目が悪いという理由で食べないアメリカ人が多い。)
 Q3=〇(タピオカの粉をクレープのように練いて、具を挟んで食べる。)
 Q4=〇(「ギョーザ」は「餃子」や「金運」に懸念される縁起が悪い食べ物として敬遠みんがで食べる。)
 Q5=×(着を立てるのはマナー違反。めんとソースをフォークにからめて食べる。)
 Q6=×(食べ放題を「スモーガスボード」と言い、少しずつ盛つけて食べ残さないのがマナー。)
 Q7=〇(印度も注ぐことで酸みやすい温度に冷ます意味もある。)