

6月 中学校給食献立表



目標
よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ご飯 牛乳		牛乳			米		802
	揚げ鶏の香味だれかけ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん 砂糖	米油	
	きゅうりの梅おかかあえ	かつお節			きゅうり キャベツ 梅			
	けんちん汁	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸		ごま油	
2火	スポーツフェスティバル予備日のため給食はありません。 お弁当の用意をお願いします。							
3水	ロウカット玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		845
	焼きウインナー(2本)	ウインナー						
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
枝豆サラダ(ごまドレッシング)	大豆 ツナ			枝豆 コーン きゅうり		赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	ごまドレッシング	31.8
4木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		752
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なた		にんじん たら	キャベツ たけのこ にんにく			
	春巻き	豚肉		にんじん たら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	大豆油 米油	
	切り干し大根の中華あえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま油	
5金	たまり飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん		アルファ化米 砂糖	米油	748
	レバー入りつくね(3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 砂糖 米粉パン粉	油	
	きゅうりのたくあんあえ				きゅうり 大根漬け しょうが			
	玉ねぎのみそ汁	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		
8月	ご飯 牛乳		牛乳			米		821
たこ高野豆腐のレモンソースがらめ	たこ 高野豆腐			枝豆 レモン果汁	米粉 でんぷん 砂糖	米油		
豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが 大根 干し椎茸	砂糖	米油		
野菜のツナあえ	ツナ			キャベツ もやし コーン	砂糖			
9火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		769
	ハンバーグのしそおろしソースかけ	豚肉 鶏肉		青じそ	玉ねぎ 大根	砂糖 でんぷん		
	五目きんぴら	はんぺん		にんじん	ごぼう 枝豆	じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	
	ピリ辛汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キムチ		ごま	
10水	ご飯 牛乳		牛乳			米		749
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	筑前煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ 干し椎茸	砂糖	米油	
	磯香あえ(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖		
11木	くるロールパン 牛乳		牛乳			パン		769
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	米油	
	フルーツポンチ				黄桃缶 甘夏みかん缶			
12金	ご飯 牛乳		牛乳			米		775
	あじの玉ねぎだれかけ	あじ			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	生揚げのうま煮	生揚げ 豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸	砂糖 でんぷん	米油	
	オクラのごまあえ(2個)			オクラ	しょうが たけのこ	砂糖	ごま	
15月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		824
	しゅうまい(2個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	米油 ごま油	
	きゅうりと春雨の中華あえ				きゅうり コーン	春雨 砂糖	ごま ごま油	
16火	ご飯 牛乳		牛乳			米		748
	さばの塩こうじ焼き	さば						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ	でんぷん		

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさ
が半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある
場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで 食べましょう	 いろいろな食品を 食べましょう	 だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう	 食べた後は 歯みがきをしましょう
------------------------	------------------------	--------------------------------	-------------------------

給食では週間中、かみ応えのある食材(切り干し大根やごぼう、たくあん、たこな
ど)や歯の材料になるカルシウムの多い食材(大豆製品や骨まで食べられる魚な
ど)が出ます。しっかり食べて健康な歯をつくりましょう!



おぶちゃん
マーク

5日(金)有機農業でできた玉ねぎ
16日(火)知多3号たまねぎ(伝統野菜)

有機農業でできた玉ねぎについて

農業・化学肥料を使用せずに
栽培した玉ねぎです。



【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

じゃがいも・アスパラガス・かぼちゃ・キャベツ
きゅうり・小松菜・青じそ・かりもり・大根・玉ねぎ
知多3号たまねぎ・チンゲンサイ・トマト・なす
にんじん・ねぎ・大豆もやし・もやし
切り干し大根・メロン

裏へ続きます

6月 中学校給食献立表



目標
よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		795
	ビビンバ(肉卵そばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん いら	干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ	砂糖	ごま油	
ヨーグルト		ヨーグルト						37.1
18 木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		746
	五目汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 ねぎ			
	コロッケ	牛肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	米油	
	野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ きゅうり			
19 金	【愛知を食べる学校給食の日】 ご飯 牛乳		牛乳			米		792
	豚肉と玉ねぎのしょうがいため	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖	米油	
	かりもりのあえ物	ツナ		小松菜	かりもり コーン	砂糖		
	愛知野菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ ねぎ	じゃがいも		
	冷凍みかん				みかん			
22 月	【平和給食の日】 大根菜ご飯 牛乳		牛乳		大根菜	米		(680)
	ふかしいも					さつまいも		(23.4)
	すいとん汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	大根 干し椎茸	小麦粉		
23 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		769
	めひかりフライ(2尾)	めひかり				パン粉 小麦粉	米油	
	ささみときゅうりのあえ物	ささみ			もやし きゅうり コーン	砂糖		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも	米油	
24 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		750
	焼きぎょうざ(2個)	豚肉		いら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	八宝菜	豚肉 いか ずら卵 えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 しょうが	でんぷん	米油 ごま油	
	もやしの中華あえ			小松菜	もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
25 木	きな粉揚げパン(ミルクロールパン) 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	米油	806
	ラトウイユ	豚肉 ペーコン		トマト ビーマン にんじん	玉ねぎ スッキーニ なす にんにく	じゃがいも	オリーブ油	
	ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			ごぼう キャベツ 枝豆 コーン		ドレッシング	
26 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		802
	けんちん信田の和風だれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	小松菜のあえ物	ツナ		小松菜	もやし	砂糖		
29 月	なすとかぼちゃのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	なす えのきたけ ねぎ			32.7
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		836
	あじフリッター(2個)	あじ				小麦粉 米粉 でんぷん 砂糖	米油 油	
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
アスパラガスのサラダ (和風ドレッシング)			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
30 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		798
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん	米油	
	キャベツと生揚げのみそいため	生揚げ 豚肉 みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	メロン				メロン			38.8

平均値	786
	34.5
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.2
基準値	2.5

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



おぶちゃん
マーク

19日(金)
「愛知を食べる学校給食の日」
知多3号たまねぎ(伝統野菜)
17日(水)有機農業でできた玉ねぎ
18日(木)きしめん(郷土料理)

●自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける。

ゆっくり、よくかんで食べる。

食塩のとり過ぎに気を付け、「適塩」を意識する。

●食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る。

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ。

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす。

知多3号たまねぎ

大府市では、「あいちの伝統野菜」を知ってもらうために、学校給食において16日・19日に「知多3号たまねぎ」という品種の伝統野菜を使用します。肉厚で水分が多く、玉ねぎ特有の辛さや香りが少ないのが特徴です。いつもの玉ねぎとの違いがわかるかな？ぜひ味わって食べてみてください！



6月23日(火)沖縄慰霊の日を迎えるにあたり、大府市では6月22日(月)に平和学習の一環として、戦時中の食事を体験する平和給食を実施いたします。なお、22日の栄養価は、平均の栄養価に含まれておりません。そのため、()での表記となっております。

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしています。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

