

6月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
3 オレンジ ほうれん草のアーモンドあえ ごはん 豚肉と野菜のソース炒め	4 カミカミこんだて まんてん大豆 寒天サラダ ごはん ビビンバ丼	5 鶏ごはんこんだて ミントトマト (小:1個、中:2個) かりかりきゅうり 魚の塩焼き ごはん わかめごはん 野菜たっぷりみそ汁	6 筑前煮 ちくわの石垣揚げ (小:2本、中:3本) もやしの上らすあえ ごはん 肉じゃが	7 三色ピクルス タンドリーチキン ごはん ちらし寿司 味噌汁
10 小夏 (小:1個、中:2個) みそドレッシングサラダ ごはん 八宝菜	11 カミカミこんだて 昆布と豚肉の炒め煮 小松菜のおかかあえ ごはん 麦ごはん きびなごの青のり揚げ	12 フルーツポンチ コッペパン マーマレードチキン 和風サラダ	13 ミントトマト (小:1個、中:2個) 炒りじゃこ 磯かあえ ごはん 肉じゃが	14 青りんごゼリー ツナと野菜の酢の物 ごはん 肉じゃが
17 わかめとコーンのサラダ 豚肉のしょうが焼き ごはん とうみスープ	18 カミカミこんだて ナッツごぼう かみかみあえ 麦ごはん 肉どうふ	19 高知の食べ物いっぱいこんだて 小夏 (小:1個、中:2個) キャベツのゆず香あえ ごはん あしずりキングの宗田ぶっしーカレー	20 小松菜のごまあえ 魚のみそネーズ焼き ごはん きのこ汁	21 非常食こんだて カットパン 干し大根のサラダ 保存食おむすび (黒潮町製作) 保存食ごはん 豚汁
24 すもも 枝豆サラダ ごはん マーボーなす	25 カミカミこんだて 大豆の五目煮 はりはり漬け 麦ごはん 魚の竜田揚げ	26 清水小5、6年リクエスト きょうほうゼリー ナムル ごはん カレーうどん	27 ごまサラダ 豚肉のスタミナ焼き ごはん 根菜スープ	28 ほうれん草のあえもの 和風からあげ ごはん 冬瓜のみそ汁

6月の学校給食目標

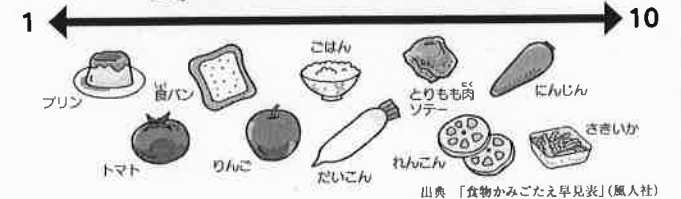
よくかんで食べよう

毎週(火)はカミカミ献立



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

食品のかみごたえ度





6月よてこんだてひょう



2019年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
3月	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め 野菜のアーモンドあえ オレンジ	牛乳,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,アーモンド	たまねぎ,ぶなしめじ,たけのこ,ピーマン,キャベツ,にんじん,ほうれん草,もやし,オレンジ	636 kcal 27.0 g 19.5 g 1.5 g	805 kcal 33.3 g 23.0 g 1.9 g
4火	ピピンパ弁	○	寒天サラダ まんてん大豆	ぶた肉,牛乳,寒天	米,麦,ごま油,さとう,ごま	もやし,にんじん,ほうれん草,生ぜんまい,干しだいこん,しいたけ,キャベツ,きゅうり,コーン	659 kcal 28.7 g 21.0 g 1.7 g	831 kcal 34.9 g 24.3 g 2.0 g
5水	わかめご飯	○	魚の塩焼き かりかりきゅうり 野菜たっぷりみそ汁 ミニトマト	わかめ,牛乳,さわら,豆腐,煮干し,みそ	米,ごま油	きゅうり,ぶなしめじ,白菜,たまねぎ,にんじん,こねぎ,トマト	582 kcal 29.6 g 15.8 g 3.0 g	717 kcal 34.0 g 17.2 g 3.9 g
6木	ご飯	○	ちくわの石垣揚げ もやしのしらすあえ 筑前煮	牛乳,ちくわ,ちりめんじゃこ,とり肉,宗田節	米,薄力粉,ごま,さとう,こんにゃく,サラダ油	もやし,きゅうり,にんじん,たけのこ,しいたけ,いんげん	643 kcal 28.0 g 18.2 g 2.1 g	828 kcal 35.8 g 21.4 g 2.9 g
7金	ご飯	○	タンダーチキン 三色ピクルス むらくもスープ	牛乳,とり肉,ヨーグルト,ベーコン,たまご	米,さとう,ごま,ごま油,かたくりこ	きゅうり,にんじん,大根,えのきたけ,もやし,こねぎ	651 kcal 26.9 g 23.1 g 1.9 g	832 kcal 33.4 g 28.2 g 2.6 g
10月	ご飯	○	八宝菜 みそドレッシングサラダ 小夏	牛乳,ぶた肉,うずら卵,みそ	米,サラダ油,さとう,かたくりこ,ごま油	にんじん,白菜,たまねぎ,たけのこ,きくらげ,こねぎ,キャベツ,きゅうり,小夏	645 kcal 27.6 g 19.2 g 1.5 g	832 kcal 34.7 g 22.7 g 2.0 g
11火	麦ごはん	○	きびなごの青のり揚げ 小松菜のおかかあえ 昆布と豚肉の炒め煮	牛乳,きびなご,あおのり,宗田節,ぶた肉,さつま揚げ,昆布	米,麦,かたくりこ,さとう,サラダ油	こまつな,キャベツ,にんじん,しいたけ	634 kcal 29.2 g 19.5 g 1.8 g	806 kcal 36.1 g 23.2 g 2.5 g
12水	コッパン	○	マーレドチキン 和風サラダ フルーツポンチ	牛乳,とり肉	コッパン,サラダ油,三さと,白玉粉	オレンジ,キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,パインアップル,みかん,もも	568 kcal 23.9 g 20.1 g 1.8 g	704 kcal 29.2 g 24.2 g 2.3 g
13木	ご飯	○	肉じゃが 磯かあえ 炒りじゃこ ミニトマト	牛乳,ぶた肉,のりじゃこ	米,じゃがいも,こんにゃく,サラダ油,さとう	たまねぎ,にんじん,いんげん,キャベツ,ほうれん草,トマト	640 kcal 26.4 g 16.9 g 1.7 g	814 kcal 32.6 g 19.7 g 2.2 g
14金	ふわふわ親子弁	○	ツナと野菜の酢の物 青りんごゼリー	とり肉,豆腐,宗田節,たまご,牛乳,ツナ	米,さとう,かたくりこ,ごま	たまねぎ,小松菜,しいたけ,キャベツ,きゅうり,にんじん	660 kcal 25.4 g 18.6 g 2.0 g	826 kcal 31.3 g 21.7 g 2.4 g
17月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き わかめとコーンのサラダ とろみスープ	牛乳,ぶた肉,わかめ,とり肉,煮干し	米,サラダ油,さとう,ごま油,かたくりこ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,もやし,にんじん,ぶなしめじ,こねぎ	647 kcal 30.6 g 20.4 g 2.1 g	828 kcal 38.1 g 24.4 g 2.6 g
18火	麦ごはん	○	肉豆腐 かみかみあえ ナッツごぼう	牛乳,ぶた肉,豆腐,いか	米,麦,サラダ油,さとう,かたくりこ,ごま油,ごま,薄力粉,くるみ,アーモンド	たまねぎ,にんじん,しいたけ,たけのこ,こねぎ,大根,きゅうり,ごぼう	676 kcal 26.4 g 22.8 g 1.8 g	865 kcal 32.9 g 27.3 g 2.1 g
19水	宗田ぶっしーカレー	○	キャベツのゆず香あえ 小夏	とり肉,宗田節,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ゆず,小夏	645 kcal 22.6 g 18.2 g 2.3 g	832 kcal 27.9 g 21.6 g 3.2 g
20木	ご飯	○	魚のみそネーズ焼き 小松菜のごまあえ きのこ汁	牛乳,ぶり,みそ,油揚げ,宗田節	米,さとう,ごま	小松菜,もやし,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ,こねぎ	671 kcal 30.5 g 23.7 g 2.1 g	861 kcal 38.5 g 28.8 g 2.9 g
21金	保存食ごはん	○	豚汁 保存食缶詰 干し大根のサラダ カットパン	牛乳,ぶた肉,高野豆腐,煮干し,みそ,ツナ,とり肉	こんにゃく,さとう,サラダ油	ごぼう,大根,にんじん,こねぎ,キャベツ,きゅうり,干しだいこん,パインアップル	773 kcal 24.7 g 15.3 g 1.9 g	816 kcal 27.6 g 17.2 g 2.5 g
24月	ご飯	○	マーボーなす 枝豆サラダ すもも	牛乳,豚肉,みそ	米,ごま油,さとう,かたくりこ	なす,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,こねぎ,もやし,きゅうり,えだまめ,すもも	650 kcal 25.5 g 19.9 g 2.0 g	821 kcal 31.6 g 23.3 g 2.5 g
25火	麦ごはん	○	魚の竜田揚げ はりはり漬 大豆の五目煮	牛乳,ハガツオ,昆布,大豆,とり肉,昆布	米,麦,かたくりこ,さとう,こんにゃく,サラダ油	きゅうり,干しだいこん,にんじん,たけのこ	654 kcal 29.9 g 19.3 g 1.3 g	833 kcal 37.4 g 22.8 g 1.5 g
26水	カレーうどん	○	ナムル きよほうゼリー	ぶた肉,牛乳	うどん,サラダ油,じゃがいも,ごま油,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,もやし,きゅうり	645 kcal 22.2 g 21.4 g 3.2 g	751 kcal 26.5 g 25.7 g 3.8 g
27木	ご飯	○	豚肉のスタミナ焼き ごまサラダ 根菜スープ	牛乳,ぶた肉,ベーコン	米,ごま,ごま油,サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,トマト,大根,にんじん,ごぼう	657 kcal 25.0 g 25.7 g 2.5 g	842 kcal 31.3 g 31.4 g 3.0 g
28金	ご飯	○	和風からあげ ほうれん草のあえもの 冬瓜のみそ汁	牛乳,とり肉,煮干し,みそ	米,かたくりこ,さとう,ごま,サラダ油	ゆず,ほうれん草,もやし,にんじん,とうがら,ぶなしめじ,こねぎ	678 kcal 29.3 g 22.3 g 2.6 g	865 kcal 36.2 g 26.6 g 3.5 g

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



6月21日(金)は非常食こんだてです

大地震や台風などの災害が起きた時、いつも当たり前のように使っている電気やガスは使えなくなります。水や食料も限られます。そのようなときは何をどのようにして食べたら良いのか、実際に非常食を食べて学び、災害に備えておきましょう。