

令和6年

6月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	こんだて 献立	小麦	そば	卵	牛乳	かにか	えび	魚	生野菜	きのこ	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり 緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
3月	富戸小	ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
	南小	ごはん											こめ			648 Kcal
	伊東小	マーボー豆腐										とうふ ぶたにく えび みそ	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん おろしソース さけ とうがらし	30.9 g 23.7 g
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ										じゃこ		キャベツ	しょうゆ す	2.4 g
		ちんすこう											こむぎこ あぶら さとう ごま		しお	
4月		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
		しよくパン◎										しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		650 Kcal
		とりにくとやさいの ピーナッツあえ										とりにく ちくわ	じゃがいも でんぷん さとう あぶら ピーナッツ	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	しょうゆ	26.9 g 25.3 g
		くきわかめ ヨーグルト◎										くきわかめ ヨーグルト	あぶら さとう	きゅうり コーン	す しょうゆ	3.0 g
5月		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
		ごはん											こめ			676 Kcal
		さけのしおやき										しおさけ				33.9 g
		からしあえ										ハム	はるさめ ごま さとう	もやし ほうれんそう	しょうゆ す からし	24.3 g
		しらすのかきたまじる みかんタルト◎										たまご しらす みかんタルト(こむぎこ)	でんぷん ぎゅうにゅう だいす マーガリン たまご さとう	たまねぎ はねぎ さばふし しょうゆ しお	3.0 g	
6月		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
		わかめごはん										わかめ	こめ			607 Kcal
		いかのたつたあげ										いか	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	27.2 g
		アーモンドあえ										アーモンド アーモンド	さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	19.1 g 2.5 g
		いなかじる										なまあげ みそ	こんにゃく さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん	さばふし	
7月	大池小 4年	ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
		ロールパン◎										ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		588 Kcal
		みかんジャム◎										みかんジャム (さとう みかん みかんかじゅう)	さとう	みかん みかんかじゅう)		23.8 g
		ポークビーンズ										ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん	ケチャップ バイオン ソース あかワイン しお こしょう	21.3 g 2.5 g
		ひじきとコーンのサラダ										ツナ(まкру) ひじき	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	
10月		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
		ごはん											こめ			654 Kcal
		とりにくのからあげ										とりにく	あぶら でんぷん	しょうが	しょうゆ	23.1 g
		さんしょくあえ										さとう	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ)	す しょうゆ	21.3 g	
		ラビオリスープ										ラビオリ (こむぎこ あぶら ぶたにく パンこ ごまあぶら	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ もやし しいたけ	バイオン しょうゆ しお こしょう	2.4 g
11月		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
		しよくパン◎										しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		617 Kcal
		やきそば										ぶたにく あおのり	ちゅうかめん (こむぎこ) あぶら	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ グリル'ス しょうが しいたけ	ソース しお こしょう	22.0 g 23.8 g 2.0 g
		ビーンズサラダ										だいす	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン あかピーマン	す しお こしょう	
		フルーツヨーグルトあえ										ヨーグルト		みかんかん バインかん ももかん		
12月		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
		カレーライス										ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん クリンピース にんにく しょうが	バイオン カレールウ デミグラスソース ソース しょうゆ カレーこ しお	691 Kcal 26.6 g 24.7 g 2.1 g
		だいすとこさかなのアーモンドあえ										だいす にほし	アーモンド さとう あぶら でんぷん		しょうゆ	
13月	富戸小 4年	ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
		ごはん											こめ			645 Kcal
		かじょうどうふ										なまあげ ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	ねぶかねぎ たけのこ にんじん しょうが しいたけ	しょうゆ バイタン とうがらし	26.1 g 20.9 g
		こまつなサラダ										ハム	さとう こまあぶら	こまつな もやし	しょうゆ す	1.7 g
14月	伊東小 4年	ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
		しよくパン◎										しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)		625 Kcal
		じゃがいものミートグラタン										ぶたにく チーズ	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	ケチャップ デミグラスソース ソース しお こしょう	26.8 g 24.4 g
		ツナサラダ										ツナ(まкру)	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しお からし	3.7 g
		しずおかやさいスープ										ぶたにく		たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	バイオン しょうゆ しお こしょう	
17月		ぎゅうにゅう										ぎゅうにゅう				
		ごはん											こめ			588 Kcal
		さばのアーモンドやき										さば	アーモンド さとう		しょうゆ みりん	29.5 g
		おかかあえ										ちくわ かつおぶし		キャベツ にんじん	しょうゆ	21.3 g
		くきわかめとたまごのスープ										たまご とりにく くきわかめ	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ	チンタン しょうゆ しお こしょう	3.1 g
	グレープフルーツ													グレープフルーツ		

日	給食なし	献立	赤の食べ物 (かたをつくる)					黄色の食べ物 (かたをつくる)			緑の食べ物 (かたをつくる)			調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			小麦	卵	乳	か	え	い	い	い	い	い	い			
18 火		ぎゅうにゅう			X											
		おちゃアンパン	X		X											
		チンゲンサイとくだんごの クリームスープ	X	X	X											
		マセドアンサラダ														
		メロン														
19 水		ぎゅうにゅう			X											
		カレーなんばん	X													
		ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	X	X												
		れいとうみかん														
20 木	伊東小 4~6組	ぎゅうにゅう			X											
		ごはん														
		やしやしちも いそかあえ														
		なっとう◎														
		ごまみそしる オレンジ														
21 金	富戸小 6年	ぎゅうにゅう			X											
		しょくパン◎	X		X											
	伊東小 4~6組	ポトフ														
		ひじきサラダ														
24 月		ぎゅうにゅう			X											
		ごはん														
		わふうハンバーグ	X	X												
		ごんきいも														
		すけちかじる														
25 火		ぎゅうにゅう			X											
		ロールパン◎	X		X											
		スペインふうオムレツ			X	X										
		わかめとコーンのサラダ														
		アートソッパ														
26 水		ぎゅうにゅう			X											
		ごはん														
		さばのスタミナやき														
		カラフルひじきいため														
		くたくさんみそしる メロン														
27 木	南小	ぎゅうにゅう			X											
		さくらえびのカレーピラフ			X	X										
		ヤンニョムかつお														
		チンゲンさいのスープ														
		みかんゼリー◎														
28 金		ぎゅうにゅう			X											
		しょくパン◎	X		X											
		チーズいりピーズコロッケ	X	X	X											
		ポイルキャベツ														
		もずくスープ														

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<https://minami-jh.edumap.jp/center/>) にも掲載していますので
 ご覧ください。(中学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、
 給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピ
 など様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。



給食センターホームページ

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。



食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てること

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食育の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ