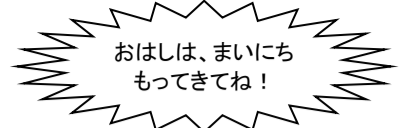


令和6年6月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)



日(月)	献立	栄養成分	健康情報	備考
3日(月)	ごはん ひじきのにももの とうふハンバーグのてりやき カレーにくじゃが ぎゅうにゅう 牛乳	ちくわ3 めひじき1 とうふハンバーグ1 ぶたにく30 じゃがいも50 ホールコーン3 にんじん5 しょうが0.2 にんにく0.05 たまねぎ30 にんじん10 いとこんにやく20 あおねぎ5	豆腐 大豆をしぼった豆乳に、にがりなどの凝固剤を入れて固めたものです。 骨の材料となるカルシウムが多く含まれています。	3日(火)
♥				
♦				
♣				
4日(火)	ごはん わりぼしだいこんのはりはりづけ とりにくのぴりからダレ ぶたにくのすきやき ぎゅうにゅう 牛乳 カミカミ	こんぶ0.15 とりにく40 ぶたにく35 とうふ30 わりぼしだいこん3 にんにく0.05 たまねぎ35 にんじん20 あおねぎ5 しめじ5 いとこんにやく30	歯と口の健康週間 4日~10日 よくかんで食べてほしいメニューにはカミカミマークをつけました。 かむことを意識して食べましょう。	4日(水)
♥				
♦				
♣				
5日(水)	チーズパン ぶたにくのりんごおろしダレ キャベツのバジルふうみサラダ とりにくのケチャップに ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく45 とりにく25 (とりがらスープ)8 じゃがいも35 にんにく0.128 しょうが0.16 りんごピューレ1.9 キャベツ20 にんじん5 ホールコーン5 にんにく0.02 たまねぎ35 にんじん15 しめじ5 えだまめ5 にんにく0.2 トマトピューレ5	豚肉 ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1には、はだの調子を整えたり、ひ労を回復したりする働きがあります。	5日(木)
♥				
♦				
♣				
6日(木)	ごはん こまつなのからしあえ あげささかまぼこ ごまみそに ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな20 にんじん10 ささかまぼこ1 ぶたにく30 しろうも4 あかみそ3 じゃがいも40 しろごま1 すりごま0.5 こまつな20 にんじん10 たまねぎ10 にんじん5 こんにやく30	ささかまぼこ 笹の形に似せたかまぼこです。明治のはじめに、ヒラメの大漁が続く、その利用と保存の為に作られたと言われています。	6日(金)
♥				
♦				
♣				
7日(金)	ごはん セルフチャーハン はるまき はるさめのキムチスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ウインナー15 ハム8 ほしわかめ0.5 (とりがらスープ)8 はるさめ3 ホールコーン5 えだまめ6 ソテーたまねぎ2 はるまき1 こまつな15 はるさめキムチ10 たけのこ5 あおねぎ5 えのきたけ5 にんじん3 しょうが0.2	キムチ 韓国の伝統的な発酵食品です。唐辛子、にんにく、香辛料を混ぜた調味液に白菜を漬けて作ります。腸の環境を整えてくれる乳酸菌が豊富です。	7日(月)
♥				
♦				
♣				
10日(月)	ごはん きゃべつのはりつきづけ いわしのうめダレがけ ぶたにくのしょうがに ぎゅうにゅう 牛乳	こなかつお0.2 しろごま1 きゃべツ20 にんじん5 あおじそ0.3 ばいにく1.4 ぶたにく25 ひらてん10 じゃがいも40 たまねぎ30 にんじん10 こんにやく20 しょうが0.5	クイズ1 梅の旬はいつでしょうか? ①2月 ②4月 ③6月	10日(火)
♥				
♦				
♣				
11日(火)	ごはん チャプチェ にくだんごのあまからあんかけ とりにくとあつあげのオイスターソースいため ぎゅうにゅう 牛乳	やきぶた5 はるさめ3 しろごま0.2 しょうが0.02 にんにく0.02 にんじん5 こまつな10 にくだんご40 あつあげ50 とりにく25 たまねぎ30 にんじん15 たけのこ5 しめじ5 にんにく0.2	韓国のおもてなし料理のチャプチェ。春雨と野菜を炒めて作ります。韓国では、さつまいものでん粉から作られた春雨を使って作ります。	11日(水)
♥				
♦				
♣				
12日(水)	きりめいりランチパン なすいりみートポテト とりレバーのあまからあえ やさいスープ ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく30 とりレバー10 しょうが0.28 にんにく0.1 たまねぎ10 なす10 にんにく0.05 トマトピューレ1.7 ウインナー20 (とりがらスープ)10 キャベツ30 たまねぎ30 こまつな10 にんじん10 しめじ5 ホールコーン5	鶏レバー レバーには、たんぱく質・鉄・ビタミンA・ビタミンB2などたくさんの栄養素が含まれています。鶏のレバーは、牛や豚に比べて臭みが少なく食べやすいのが特徴です。	12日(木)
♥				
♦				
♣				
13日(木)	ごはん くきわかめのちゅうかいため あげシューマイ カムジャタン ぎゅうにゅう 牛乳	くきわかめ1.2 しろごま0.6 しょうが0.01 にんにく0.01 シューマイ2 ぶたにく30 あかみそ1.2 じゃがいも50 にんにく0.1 しょうが0.3 たまねぎ25 キャベツ15 にんじん15 にら4 えのきたけ5	かむこと① よくかむと、だ液がたくさん出て、虫歯を防ぐことができます。	13日(金)
♥				
♦				
♣				
14日(金)	むぎごはん ウインナー チキンカレー キャベツとコーンのレモンふうみサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ウインナー1 おしむぎ5 にんにく0.23 にんじん10 たまねぎ30 トマトピューレ1 りんごピューレ6 ソテーたまねぎ20 レモンじる0.4	大麦 はだの健康やひ労回復に関わる、ビタミンB1が多く含まれます。また、お腹のそうじをする食物せんいも多く含まれています。	14日(月)
♥				
♦				
♣				
17日(月)	ごはん こまつなのびたし さわらのしょうがじょうゆかけ とりにくのごまふうみ ぎゅうにゅう 牛乳	あぶらあげ5 (けずりぶし)0.5 こまつな10 キャベツ15 さわら1 しょうが0.5 とりにく25 がんとどき20 じゃがいも40 しろごま0.6 すりごま0.6 にんじん10 たまねぎ15 あおねぎ5 しょうが0.1 いとこんにやく20	クイズ2 しょうがはどちらの仲間でしょうか? ①緑黄色野菜 ②淡色野菜	17日(火)
♥				
♦				
♣				
18日(火)	ヨーグルト わかめごはん チンゲンサイのいためもの すぶた ぎゅうにゅう 牛乳	ヨーグルト1 こめ70 わかめごはん1 やきぶた7 ぶたにく60 チンゲンサイ20 にんじん5 しょうが0.23 にんにく0.06 にんじん20 たまねぎ50 たけのこ20 ほししいたけ0.3	ヨーグルト 牛乳が乳酸菌により発酵したものです。乳酸菌やビフィズス菌には、腸内環境を整える働きがあります。	18日(水)
♥				
♦				
♣				

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>



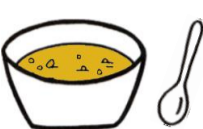












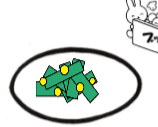



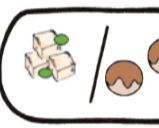


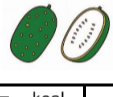

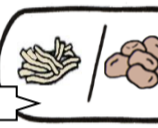




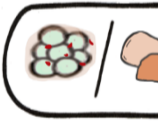






令和6年
6月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳 ○パンまたは米飯	○ヨーグルト(18日)
------------------	-----------------	-------------

19日 (水)	<p>パーガーパン フライドフィッシュ</p> 	<p>そえやさい</p> 	<p>コーンクリームシチュー</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> 	<p>クイズ3 ホキは水深何mの海で過ごしているでしょうか? ①水深50m ②水深100m ③水深300mより深い海</p>	25日 (火)	<p>あかまいごはん</p> 	<p>かみかみじゃこ</p> 	<p>とりにくとがんとものごもくに</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> 	<p>赤米 古代米の一種で、縄文時代から食べられてきました。白米と比べて食物せんいやカルシウムが多く含まれています。</p> 		
	<p>ホキ40</p>	<p>ベーコン8 (とりがらスープ)7 ぎゅうにゅう15 (とんこつスープ)4 チーズ2 だしふんにゆ2</p>	<p>とりにく30 (けずりぶし)1 じゃがいも40</p>	<p>ごめ60</p>	<p>あかまい10</p>		<p>れいとうみかん1こ</p>	<p>こんにやく20 たまねぎ15 にんじん10 たけのこ5</p>	<p>エネルギー kcal 648 たんぱく質 g 23.7 しじつ g 23.5</p>	<p>エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 24.1 しじつ g 18.6</p>			
	<p>パーガーパンにタルタルソース1ふくら</p>	<p>じゃがいも20 なまクリーム1</p>	<p>キャベツ25 にんじん5</p>	<p>たまねぎ20 にんじん10</p>	<p>クリームコーン30 コーンビュール10</p>		<p>△こたえはしたにあるよ</p>	<p>ごめ70</p>	<p>きざみたくあん</p>	<p>とりにく50</p>	<p>とりにく15 あぶらあげ5 (とりがらスープ)4</p>	<p>かむこと③ よくかむと、「おなかがいっぱい」という信号が脳に伝わりやすいので、食べすぎを防ぎ、肥満を予防します。</p> 	
20日 (木)	<p>いりだいずのくろざとうがらめ</p> 	<p>さばのやくみソース</p> 	<p>あつあげとはるさめのいためもの</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> 	<p>かむこと② よくかむと、脳の血流が増えて働きが活発になります。それにより、記憶力と集中力が高まるなどの働きがあります。</p>	26日 (水)	<p>こくとうパン</p> 	<p>いんげんのソテー</p> 	<p>びかびかトマトとじゃがいものスープ</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> 	<p>ブックメニュー 『ぎょうれつのできるすうぶやさん』(作/絵: ふうざわゆみこ、出版: 教育画劇)から、「びかびかトマトとじゃがいものスープ」が出ます。</p>		
	<p>いりだいず5 きなこ0.2</p>	<p>さば1きれ</p>	<p>ぶたにく20 あつあげ35 (とんこつスープ)5</p>	<p>はるさめ3</p>	<p>ごめ70</p>		<p>こくとうパン1こ</p>	<p>ミンチカツ1こ</p>	<p>さやいんげん10 ホールコーン10 にんじん5</p>	<p>ベーコン5 ショルダーベーコン5 (とりがらスープ)10 じゃがいも30</p>	<p>スライド</p>	<p>エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 29.8 しじつ g 21.2</p>	<p>エネルギー kcal 604 たんぱく質 g 21.1 しじつ g 19.4</p>
	<p>くろざとう1.7 すりごま0.2</p>	<p>たまねぎ4 にんにく0.05 しょうが0.2</p>	<p>しょうが0.2 にんにく0.2 たまねぎ30 にんじん15 チンゲンサイ10 キャベツ10 ほししいたけ0.3 あおねぎ5</p>	<p>ごめ70</p>	<p>きざみたくあん</p>		<p>とりにく0.15 にんにく0.1</p>	<p>ごまつな10 たまねぎ25 にんじん10 あおねぎ5 りんごビュール6 しょうが0.1 にんにく0.05</p>	<p>エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 18.5</p>	<p>エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.5 しじつ g 24.6</p>			
21日 (金)	<p>こやどうふのふくめに</p> 	<p>たこやき</p> 	<p>とうがんのうすくずじる</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> 	<p>夏至 一年で一番昼の時間が長い日です。夏至の日には冬瓜や、関西ではたこを食べる習慣があります。</p> 	27日 (木)	<p>きざみたくあん</p> 	<p>とりにくのからあげ</p> 	<p>カレーうどん</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> 	<p>かむこと③ よくかむと、「おなかがいっぱい」という信号が脳に伝わりやすいので、食べすぎを防ぎ、肥満を予防します。</p> 		
	<p>こやどうふ6 (けずりぶし)0.5</p>	<p>たこやき2こ</p>	<p>とりにく25 あぶらあげ7 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5</p>	<p>ごめ70</p>	<p>きざみたくあん7</p>		<p>しょうが0.15 にんにく0.1</p>	<p>ごまつな10 たまねぎ25 にんじん10 あおねぎ5 りんごビュール6 しょうが0.1 にんにく0.05</p>	<p>エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 22.0 しじつ g 18.5</p>	<p>エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 26.5 しじつ g 24.6</p>			
	<p>えだまめ2</p>	<p>とうがんに25 にんじん10 たまねぎ5 ほししいたけ0.3 あおねぎ5</p>	<p>ごめ70</p>	<p>きざみたくあん</p>	<p>とりにく15 あぶらあげ10 (とりがらスープ)4</p>		<p>ごめ70</p>	<p>ごまつな10 たまねぎ25 にんじん10 あおねぎ5 りんごビュール6 しょうが0.1 にんにく0.05</p>	<p>エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 28.6 しじつ g 16.8</p>	<p>エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 27.3 しじつ g 16.7</p>			
24日 (月)	<p>きゅうりのゆかりこあえ</p> 	<p>あじのなんばんづけ</p> 	<p>とうふとぶたにくのキムチいため</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> 	<p>南蛮漬 江戸時代には、ポルトガルやスペインのことを南蛮と呼んでいました。南蛮から伝わった料理ということで「南蛮漬」と呼ばれています。</p>	28日 (金)	<p>ごもくまめ</p> 	<p>ぶたにくのしょうがやき</p> 	<p>なすのみそしる</p> 	<p>ぎゅうにゅう</p> 	<p>なぞなぞ すなをひっくり返すと出てくる食べ物はないかな? ヒント: 今日の給食にも使われています。</p>		
	<p>きゅうり20 ゆかりこ0.1</p>	<p>あじ1きれ</p>	<p>とうふ50 ぶたにく25 (とんこつスープ)5</p>	<p>ごめ70</p>	<p>ごもくまめ</p>		<p>ぶたにく45</p>	<p>なす10 たまねぎ10 にんじん10 あおねぎ5</p>	<p>エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 28.6 しじつ g 16.8</p>	<p>エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 27.3 しじつ g 16.7</p>			
	<p>ごめ70</p>	<p>きゅうり20 ゆかりこ0.1</p>	<p>たまねぎ5 にんじん2 しょうが0.2</p>	<p>ごめ70</p>	<p>ごもくまめ</p>		<p>ぶたにく45</p>	<p>なす10 たまねぎ10 にんじん10 あおねぎ5</p>	<p>エネルギー kcal 632 たんぱく質 g 28.6 しじつ g 16.8</p>	<p>エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 27.3 しじつ g 16.7</p>			

ブックメニュー

6月26日(水)
『ぎょうれつのできるすうぶやさん』
作/絵 ふうざわ ゆみこ 出版: 教育画劇



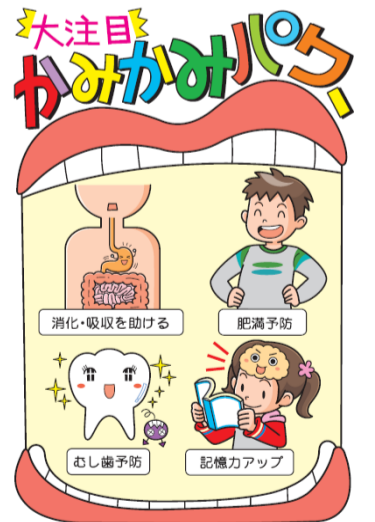
【あらすじ】

くいしんぼうなぐうぐうやまの動物たちがまたまたおいしい匂いを嗅ぎつけた。ところが門の札には『入るべからず、恐ろしい魔女の家』って一体…!?

6月4日～10日

『歯と口の健康習慣』

よくかんで食べていますか?よくかんで食べると良いことがたくさんあります。最近では、食の変化や生活の変化によって、かむ力が弱まっていると言われてます。給食では、カミカミメニューを多く取り入れているので、この機会によくかんで食べる習慣を身に付けましょう!



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
6月分平均栄養量	640	16.1	28.0	2.3	339	89	3.6	275	0.4	0.5	23	3.5	3.1

※1 摂取エネルギー全体の13~20%

※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1

こたえは ③6月です。
6月10日は、「入梅」といい、こよみの上では梅雨入りの日とされています。

クイズ2

こたえは ②淡色野菜です。
色が薄い野菜を淡色野菜と呼びます。玉ねぎ、大根、白菜なども淡色野菜です。

クイズ3

こたえは ③水深300mより深い海です。水深300~800mで過ごしています。水深200mより深い海は「深海」です。なので、ホキは「深海魚」です。

なぞなぞ

こたえは なすです。
すな→なす だからです。

