

6月 こんたてひょう

平成29年度 小高中学校

血液や筋肉となっ
て体を大きくする

体の調子をよくして
病気になりにくくする

仕事や運動をする
時の力になる

学校給食摂取基準
上段は幼稚園
中段は小学校3・4年生平均値
下段は中学校平均値

(たんぱく質)

(カルシウ
ム)

(カロテン)

(ビタミンC)

(炭水化物)

(脂質)

エネルギー
(kcal)

たんぱく
質(g)

脂質
(g)

塩分
(g)



510
640
820

18.0
24.0
30.0

17.0
21.3
27.3

2.00
2.50
3.00

＜かみかみ献立＞ 「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。

1 木	 ひじきごはん かみかみサラダ いわしだんごじる ヨーグルト(乳)	とりにく あぶらあげ だいす ちくわ いわし たら とうふ	ひじき 牛乳 ヨーグルト めかぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり ごぼう しょうが ねぎ コーン	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	576 665 827	25.0 28.8 33.9	18.2 20.8 23.4	1.88 2.34 2.82
--------	---	--	---------------------------	------	--	----------------	--------------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

＜今月のいちおし献立＞ 体の免疫力を高めたり、体力向上を意識した献立を＜今月のいちおし献立＞として提供します。

2 金	 ＜中体連応援メニュー＞ まるパン セルフカツサンド(麦) ミネストローネ(麦・乳)	ぶたにく だいす ベーコン だいふくまめ きんときまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく セロリー	まるパン でんぶん パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	501 668 797	21.7 29.4 33.7	18.1 22.3 25.7	2.12 2.90 3.59	
5 月	 グリーンピースごはん とりにくのからあげ オニオンサラダ みそけんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳	グリーンピース ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たまねぎ だいこん ねぎ	レタス きゅうり ごぼう	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ドレッシング	514 635 794	22.9 27.4 32.5	18.0 20.6 23.5	1.78 2.18 2.63
6 火	 ごはん ちゅうかどんのぐ (えび・卵) ほうれんそうサラダ オレンジ	ぶたにく えび いか うすら卵 ハム	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	にんにく もやし たけのこ しいたけ きくらげ きゅうり オレンジ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら オリーブ オイル ごま	506 635 792	22.3 27.8 33.0	17.9 21.1 23.9	2.09 2.68 3.17	

弁 当 (中体連のため)

弁 当 (中体連のため)

9 金	 しょくパン ラフランスジャム リヨネーズポテト(乳) イタリアンスープ (卵・乳・麦)	ウインナー 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト こまつな	たまねぎ コーン	しょくパン さとう パンこ じゃがいも ジャム	あぶら バター	568 651 781	21.7 24.9 29.5	20.9 23.9 27.6	2.18 2.59 3.19
12 月	 ごはん ぶたにくのみそやき だいこんのみそなサラダ とうふのみそしる	ぶたにく みそ ハム とうふ	牛乳 わかめ	みずな	だいこん えのき きゅうり ねぎ	こめ さとう	ごま オリーブ オイル	513 637 797	23.5 28.6 34.1	21.0 24.4 28.1	1.95 2.53 3.09
13 火	 ごはん マーボーなまあげ(麦) きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	516 639 798	22.0 26.2 31.2	20.8 24.2 27.8	1.71 2.09 2.48
14 水	 ソフトめん ツナとトマトのスパゲティ (乳) レタスサラダ	ツナ ぼたて ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく レモン きゅうり レタス	ソフトめん さとう	あぶら オリーブ オイル	547 623 812	21.7 24.6 31.1	14.8 16.9 19.2	2.85 3.45 4.47
15 木	 ごはん かつおのマヨネーズやき きりこぶのいために じゃがいもとかぶのみそしる	かつお みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん えだまめ	しょうが ぎょうざ しいたけ かぶ ねぎ	こめ さとう しらたき じゃがいも	マヨネーズ (卵抜き) あぶら	487 600 751	25.7 30.8 36.7	14.0 15.6 17.3	2.27 2.69 3.25
16 金	 コッパパン ももジャム カップやさいオムレツ(卵) かぼちゃのシチュー (乳・麦)	卵 とりにく ベーコン だいす	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	コッパパン さとう じゃがいも ジャム シチュールウ	あぶら バター	556 689 833	21.4 26.3 31.7	19.3 22.8 26.8	2.11 2.75 3.41

＜日本型食生活の日＞ 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。

19 月	 ごはん さけのこうみソースかけ こまつなのみそしる(卵) キャベツのみそしる(麦)	さけ 卵 なまあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ にんにく もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	534 660 792	25.7 30.8 34.6	17.7 20.3 21.4	2.14 2.62 3.00
---------	--	-----------------------	----	--------------	--	-------------------------	-----------	-------------------	----------------------	----------------------	----------------------

