



6月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

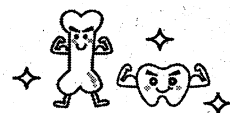
日	曜	献立名	材料と体内ではたらく			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
2	月	ソフトフランスパン	パン	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ	ケチャップ 食塩	698 Kcal
		チリコンカン	サラダ油	大豆	ピーマン にんじん	こしょう コンソメ	32.6 g
		グリーンサラダ	マヨネーズ	大豆ミート	ホールトマト えだまめ	ウスターソース 赤ワイン	29.5 g
		牛乳	砂糖	金時豆	きゅうり アスパラ キャベツ	チリパウダー	2.6 g
3	火	豚丼	ごはん	牛乳	たまねぎ ねぎ	酒 みりん しょうゆ	707 Kcal
		真だくさんみそ汁	しらたき	豚肉	しょうが にんじん	みそ だしパック	33.1 g
		牛乳	砂糖	油あげ	だいこん こまつな	だし用こんぶ	22.1 g
			サラダ油				2.3 g
4	水	鶏ごぼうピラフ	ごはん	牛乳	ごぼう にんじん	食塩 こしょう	644 Kcal
		かきたま汁	バター	鶏肉	いんげん ねぎ	しょうゆ コンソメ	24.8 g
		牛乳	サラダ油	豆腐	しめじ たまねぎ	酒 だしパック	21.7 g
		☆かみかみ献立☆	片栗粉	たまご	ほうれんそう	だし用こんぶ	2.6 g
5	木	なすのピリ辛丼	ごはん	牛乳	なす たまねぎ	トウバンジャン	683 Kcal
		わかめスープ	サラダ油	豚肉	にんじん にんにく	ラーメンスープ 酒	26.6 g
		牛乳	片栗粉	鶏肉	しょうが ねぎ	みりん 中華だし	23.5 g
			ごま油	わかめ 豆腐		食塩 こしょう しょうゆ	2.6 g
6	金	あんかけスパゲッティ	スパゲッティ	牛乳	にんじん たまねぎ	食塩 こしょう コンソメ	707 Kcal
		チキン大根サラダ	オリーブ油	ウインナー	キャベツ ピーマン	ケチャップ ウスターソース	25.6 g
		牛乳	サラダ油 三温糖	ベーコン	にんにく トマトピューレ	しょうゆ 酢	26.2 g
		あじさいゼリー	片栗粉 ゼリー	鶏ささみ	だいこん きゅうり		2.7 g
9	月	コッパパン	パン	牛乳	にんじん たまねぎ	カレールウ	669 Kcal
		大豆とひき肉のカレー	サラダ油	豚肉	にんにく しょうが	食塩 こしょう	32.5 g
		小松菜スープ		大豆ミート	グリーンピース りんごソース	コンソメ	28.9 g
		牛乳		大豆	こまつな しめじ		3.4 g
10	火	ごはん	ごはん	牛乳	にんじん ごぼう	だしパック だし用こんぶ	728 Kcal
		鶏肉とじゃがいもの旨煮	こんにゃく	鶏肉	グリーンピース	しょうゆ みりん	28.7 g
		なめこのみそ汁	じゃがいも	豆腐	なめこ こまつな	酒 みそ	21.6 g
		牛乳	砂糖 サラダ油		ねぎ		2.5 g
11	水	塩あんかけスパゲッティ	スパゲッティ	牛乳	しょうが にんにく にんじん	酒 コンソメ	677 Kcal
		コーンサラダ	オリーブ油	鶏肉	たまねぎ ほうれんそう	食塩 こしょう	31.4 g
		牛乳	サラダ油		エリンギ 葉ねぎ	フレンチドレッシング	23.8 g
			片栗粉		キャベツ きゅうり コーン		1.7 g
12	木	豚肉と野菜のオイスターソース炒め丼	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん	オイスターソース	660 Kcal
		中華スープ	サラダ油	豚肉	キャベツ ピーマン	酒 しょうゆ	27.6 g
		牛乳	砂糖 片栗粉	厚揚げ	パプリカ しょうが	食塩 中華だし	20.7 g
			ごま ごま油		にんにく こまつな もやし		1.9 g
13	金	チキンライス	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん	食塩 こしょう	680 Kcal
		ほうれん草のミルクスープ	バター	鶏肉	グリーンピース コーン	ケチャップ コンソメ	29.1 g
		牛乳	サラダ油	いんげん豆	マッシュルーム トマトピューレ		19.4 g
					しめじ ほうれんそう		2.7 g
16	月	黒パン	パン	牛乳	にんじん たまねぎ	デミグラスソース 食塩	655 Kcal
		ポークシチュー	じゃがいも	豚肉	グリーンピース	ハヤシルウ コンソメ	32.3 g
		フレンチサラダ	サラダ油	白花生	マッシュルーム トマトピューレ	こしょう 赤ワイン	19.9 g
		牛乳			キャベツ きゅうり	フレンチドレッシング	2.9 g
17	火	ごはん	ごはん	牛乳	しょうが にんじん	しょうゆ 酒	744 Kcal
		さばと野菜のカレーじょうゆ焼き	サラダ油	さば	たまねぎ しめじ	カレー粉 こしょう	28.7 g
		みそ汁	片栗粉	油あげ	にんにく こまつな	みそ だしパック	32.1 g
		牛乳	じゃがいも			だし用こんぶ	2.4 g

18	水	和風スパゲッティ ひじきのサラダ (個包装ごまドレッシング) 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 バター サラダ油	牛乳 ベーコン かつお節 ひじき 鶏ささみ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく えのき こまつな もやし きゅうり	食塩 こしょう コンソメ しょうゆ ごまドレッシング	670 Kcal
							28.3 g
							27.6 g
							2.1 g
19	木	ブルコギ丼 鶏肉と大根のスープ 牛乳	ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ もやし ピーマン パプリカ にんにく だいこん ねぎ ちんげんさい しょうが	食塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ 中華だし	661 Kcal
							28 g
							21.2 g
							2.7 g
20	金	ツナピラフ ABCミネストローネ 牛乳	ごはん サラダ油 マカロニ 砂糖	牛乳 ツナ ベーコン いんげん豆	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム しょうが キャベツ ホールトマト にんにく	食塩 こしょう コンソメ 酒 しょうゆ ケチャップ	697 Kcal
							25.8 g
							22.5 g
							1.9 g
23	月	コッパパン 和風チキンポトフ カレーポテト 牛乳	パン サラダ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリー	だしパック 食塩 こしょう コンソメ カレー粉 だし用こんぶ	672 Kcal
							30.6 g
							31 g
							2.8 g
24	火	ごはん カレイの甘辛ソースがけ ビーフンソテー 牛乳	ごはん 小麦粉 片栗粉 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 ビーフン	牛乳 カレイ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ピーマン	食塩 しょうゆ みりん 中華だし	714 Kcal
							29.1 g
							18.8 g
							2 g
25	水	スパゲッティミートソース ツナサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 サラダ油	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート ツナ	たまねぎ セロリー にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ だいこん ブロッコリー	ケチャップ 食塩 こしょう コンソメ 赤ワイン ウスターソース 酢	742 Kcal
							34.8 g
							27.4 g
							2 g
26	木	豚肉のねぎ塩炒め丼 具だくさんすまし汁 牛乳	ごはん サラダ油 片栗粉	牛乳 豚肉 なると 豆腐	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ レモン果汁 みつば 干しいたけ にんじん だいこん	食塩 こしょう 中華だし しょうゆ だしパック だし用こんぶ	637 Kcal
							29.2 g
							19.2 g
							1.8 g
27	金	中華風まぜごはん 春雨スープ 牛乳 言梅ゼリー	ごはん サラダ油 ごま油 春雨 ゼリー	牛乳 豚肉 卵・大豆ミート 鶏肉	にんじん ねぎ しなちく ちんげんさい コーン しょうが	中華だし 食塩 こしょう しょうゆ	706 Kcal
							25.7 g
							24.4 g
							2.8 g
30	月	コッパパン かぼちゃのシチュー 野菜のカレー風味ソテー 牛乳	パン じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 白花生	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ しめじ	シチューフレーク こしょう コンソメ 食塩 カレー粉	689 Kcal
							29.9 g
							26.3 g
							3 g

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

6月給食だより

今月の目標 よく噛んで食べよう！

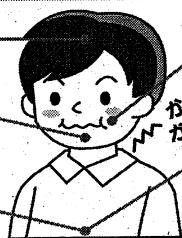


健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- あごの発達を助ける
- 栄養の吸収がよくなる
- 虫歯を予防する
- 食べ過ぎを防ぐ



かみかみ献立
6月4日(水)はごぼうをたっぷり使った「鶏ごぼうピラフ」です。「よく噛む」を意識して食べましょう！

＜カルシウムを多く含む食品＞

○牛乳・乳製品 ○大豆製品 ○丸ごと食べる小魚類 ○小松菜 ○ひじき など…

◎しょうぶな骨や歯をつくるには？

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル(無機質)があります。必要な量は少量ですが、体内で作り出すことができないため、食べ物などで外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると、骨がじゅうぶんに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、しょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。