



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	材料と体内でのはたらき			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
1	月	きなこあげパン ポトフ さくらんぼゼリー 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ エリンギ	しお こしょう コンソメ	715 Kcal 30.2 g 31.6 g 2.7 g
2	火	アスパラとベーコンのスパゲッティ コーンサラダ (ドレッシング) 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん アスパラ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	しお こしょう コンソメ しろワイン ドレッシング	669 Kcal 25.7 g 28.7 g 2.3 g
3	水	豚肉のねぎ塩炒め丼 すまし汁 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ みつば ほししいたけ にんじん だいこん	しお こしょう ちゅうかだし レモンかじゅう しょうゆ だしパック だしようこんぶ	663 Kcal 31.4 g 20.2 g 2.7 g
4	木	鶏ごぼうピラフ かきたま汁 牛乳 よくかんで 食べよう	ごはん バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ たまねぎ ほうれんそう	しお こしょう しょうゆ コンソメ さけ だしパック だしようこんぶ	677 Kcal 27 g 23.1 g 2.7 g
5	金	ごはん 鶏肉の含め煮 さつまいも大豆の かりんとう揚げ 牛乳	ごはん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう いんげん たけのこ ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ わふうだし	774 Kcal 27.9 g 24.7 g 2.1 g
8	月	コーンピラフ はるさめスープ 牛乳	ごはん バター あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりひきにく	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん ねぎ チンゲンさい たけのこ しょうが	さけ コンソメ しお こしょう ちゅうかだし	680 Kcal 24.8 g 25.1 g 2.6 g
9	火	なすのミートソーススパゲッティ ポパイサラダ (ドレッシング) 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート	たまねぎ セロリー なす にんじん マッシュルーム にんにく ほうれんそう キャベツ コーン	あかワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう コンソメ ドレッシング	658 Kcal 29.6 g 20.5 g 2 g
10	水	豚丼 みそけんちん あじさいゼリー 牛乳	ごはん しらたき さとう あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん	さけ みりん しょうゆ わふうだし みそ だしパック だしようこんぶ	723 Kcal 32.1 g 20.3 g 2.9 g
11	木	コッパン いちごジャム チキンケバブ風ソテー コンソメスープ 牛乳	パン ジャム マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ホールトマト にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ	ケチャップ レモンかじゅう チリパウダー しお こしょう コンソメ	691 Kcal 31.2 g 33.1 g 3.1 g
12	金	ごはん あじの梅しそみぞれがけ 真だくさんみそ汁 牛乳	ごはん かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ とうふ	だいこん しそ たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ みりん みそ だしパック だしようこんぶ	654 Kcal 29.4 g 18.3 g 2.1 g
15	月	ロールパン カウボーイシチュー 野菜ソテー 牛乳	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース アスパラ	ケチャップ しお こしょう コンソメ しろワイン	740 Kcal 34.6 g 27 g 3 g
16	火	鶏ときのこの中華風スパゲッティ ツナとわかめのサラダ (ドレッシング) 牛乳	スパゲッティ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	エリンギ きくらげ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり	オイスターソース しょうゆ さけ しお ちゅうかだし こしょう ドレッシング	664 Kcal 31.3 g 26.7 g 2.6 g

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」

17	水	肉野菜炒め丼	ごはん	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし	692 Kcal
		豆腐とわかめのみそ汁	ごまあぶら	ぶたにく	もやし キャベツ しめじ	しお こしょう	29.8 g
		青梅ゼリー	かたくりこ	とうふ	きくらげ にんにく	みそ だしパック	19.2 g
		牛乳	ゼリー	わかめ	しょうが こまつな	だしようこんぶ	2.9 g
18	木	ジャンバラヤ	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく	ケチャップ しお	685 Kcal
		ほうれん草の豆乳スープ	あぶら	とりにく ウィナー	ピーマン コーン	コンソメ カレーこ	31.6 g
		牛乳		いんげんまめ	ホールトマト にんじん	チリパウダー	19.8 g
				とうにゅう	しめじ ほうれんそう	しろワイン こしょう	2.4 g
19	金	ごはん	ごはん	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん	しょうゆ さけ	760 Kcal
		さばと野菜のカレーじょうゆ焼き	あぶら	さば	たまねぎ しめじ	カレーこ こしょう	29.3 g
		みそ汁	かたくりこ	あぶらあげ	にんにく こまつな	みそ だしパック	32.8 g
		牛乳	じゃがいも			だしようこんぶ	2.6 g
22	月	キーマカレー	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	カレーこ カレールウ	755 Kcal
		カラフルピクルス	あぶら	ぶたひきにく レバーチップ	セロリー にんにく	コンソメ ウスターソース	28.1 g
		ヨーグルト	さとう	だいちミート	しょうが ホールトマト	しょうゆ しお す	22.8 g
		牛乳		ヨーグルト	だいこん きゅうり パプリカ	こしょう	2.5 g
23	火	和風スープスパゲッティ	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	さけ しょうゆ	691 Kcal
		ひじきのサラダ	オリーブオイル	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	わふうだし みりん	31.7 g
		牛乳	あぶら ごま	ひじき	えのき こまつな はねぎ	しお こしょう す	26.1 g
			さとう		キャベツ コーン えだまめ		2.9 g
24	水	鶏肉の照り焼き丼	ごはん	ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん	しょうゆ みりん	713 Kcal
		(マヨネーズ)	あぶら	とりにく	こまつな ねぎ	しお みそ	29.2 g
		みそ汁	かたくりこ	とうふ		だしパック	27.6 g
		牛乳	マヨネーズ	わかめ		だしようこんぶ	2.7 g
25	木	黒パン	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ	シチュールウ	688 Kcal
		鮭のクリームソースがけ	あぶら	さけ しろはなまめ	ほうれんそう にんじん	こしょう コンソメ	38.2 g
		ABCミネストローネ	マカロニ	ベーコン	キャベツ ホールトマト	ケチャップ しお	22.9 g
		牛乳	さとう	いんげんまめ	にんにく		3.1 g
26	金	ごはん ★沖縄県の郷土料理	ごはん	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ	しお しょうゆ みりん	724 Kcal
		マーミナーチャンプルー	あぶら	とうふ ぶたにく	にんじん	みそ だしパック	32.7 g
		もずくのみそ汁	ごまあぶら	たまご かつおがし	たまねぎ えのき	だしようこんぶ	22.7 g
		シークワサーゼリー 牛乳	ゼリー	あぶらあげ もずく			2.4 g
29	月	ハヤシライス	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	デミグラスソース	689 Kcal
		野菜サラダ	じゃがいも	ぶたにく	グリーンピース	ハヤシルウ ケチャップ	26.7 g
		(ドレッシング)	あぶら		マッシュルーム キャベツ	こしょう ウスターソース	20.2 g
		牛乳		きゅうり コーン	あかワイン ドレッシング		2.2 g
30	火	ジャージャーパスタ	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが	みりん しょうゆ	679 Kcal
		中華和え	あぶら さとう	ぶたひきにく	たけのこ たまねぎ	さけ みそ トウバンジャン	33.7 g
		牛乳	かたくりこ	だいちミート	にんじん ほしいたけ	テンメンジャン	22.1 g
			ごまあぶら	とりささみ	ねぎ きゅうり もやし	ちゅうかだし す	2.8 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 食育だより 未来へつながる食をを考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

食の未来のためにできること

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

6月は牛乳月間です！

「給食にはどうして牛乳が出るの？」



それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。