

# 学校給食だより

令和4年 6月号  
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	6月の予定献立		材 料 名						メ モ					
	主食	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量 kcal	タンパク g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g	
			肉・魚・卵・豆/豆腐品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油類						
1 水	こめこい 米粉入り こがね 小型パン	いかとキャベツのスパゲッティ ●ごぼうサラダ 甘酒ゼリー	いか ベーコン シーチキン	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく ごぼう コーン きゅうり	パン スパゲッティ ドレッシング	米油 甘酒ゼリー	768	28.5	22.0	325	2.7	6月は「食育月間」です
2 木	ごはん	厚揚げの中華煮 ●蒸しシューマイ	厚揚げ 鶏肉 うずら卵 シューマイ	牛乳	にんじん	白菜 しいたけ	ごはん 砂糖 デンプン ごま油	772	31.7	24.8	384	1.8	食事の前後は「いねい」に手を洗おう	
3 金	ごはん	ねぎ塩豚とんぶり(具) ●野菜のレモンあえ	豚肉 いか	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん	もやし たまねぎ にんにく レモン キャベツ きゅうり レモン	ごはん 砂糖	ごま ごま油	727	34.6	17.7	322	2.2	明日から「歯と口の健康週間」
6 月	ごはん	シーフードカレー(具) ●フルーツヨーグルト	ホタテ いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 枝豆 りんご にんにく パイン みかん 桃 レーズン	ごはん じゃがいも 米油	793	27.8	18.8	353	3.4	よくかんで食べよう!	
7 火	ごはん	鮭の塩焼き ●ミニトマト 五目豆	鮭 鶏肉 大豆	牛乳	ミニトマト にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう	ごはん こんにやく 砂糖 米油	729	41.4	17.3	306	1.8	魚を食べよう!今日は「鮭」	
8 水	こめこい 米粉入り パン	スクランブルエッグ ●キャベツとウィンナーのスープ パテチョコレート	卵 ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも バターチョコレート	757	28.4	29.5	333	2.8	よくかむと「消化・吸収をよくします」	
9 木	ごはん	鶏肉のレモン風味 ●ポイル野菜 じゃがいものみそ汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 デンプン じゃがいも	米油	741	32.1	20.2	293	2.9	今日のお昼は「給食放送」
10 金	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め ●チンゲンサイのナムル	豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん ビーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし しょうが	ごはん 砂糖 こんにやく ごま ごま油 砂糖	783	33.0	25.2	408	2.2	よくかむと「むし歯を防ぎます」	
13 月	ごはん	豚肉のみそ焼き ●けんちん汁 沖縄県産黒糖	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ にんじん	しょうが キャベツ 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 こんにやく ごま油 米油 黒糖	731	34.2	18.9	367	2.4	今年度は「おきなわふっさき」 今年度は「沖縄復帰50周年」です 沖縄県産黒糖が無料配布されました	
14 火	ごはん	高野豆腐のたまごとし煮 ●たくあんと小松菜の炒め物 さくらんぼゼリー	鶏肉 高野豆腐 はんぺん 卵 小松菜	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 たまねぎ たくあん	ごはん 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	753	30.5	18.2	592	2.9	季節の食べ物「さくらんぼ」	
15 水	こめこい 米粉入り パン	野菜たっぷり塩ラーメン ●フルーツすだちポンチ ブルーベリージャム	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン キャベツ コーン 桃 みかん パイン パナナ すだち	パン 中華めん 砂糖 ゼリー ブルーベリージャム	791	26.7	13.8	335	2.5	徳島の特産物「すだち」	
16 木	ごはん	ガバオライス(具) ●ゲンチュー	鶏肉 目玉焼き 豚肉	牛乳	ビーマン 赤ビーマン にんじん 葉ねぎ	コーン にんにく たけのこ たまねぎ 白菜 しょうが	ごはん 砂糖 ごま油	745	34.3	23.6	290	2.7	ガバオライスは「ダイ料理」です	
17 金	ごはん	韓国風すき焼き ●ぼんさんすう	豚肉 豆腐 ハム 錦糸卵	牛乳	にんじん にんじん	白菜 しょうが キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく 砂糖 砂糖 はるさめ ごま油	724	27.8	18.8	394	2.6	歯に良い食べ物「野菜」	
20 月	ごはん	ツナそぼろどんぶり(具) ●根菜汁 豆乳プリン	シーチキン 卵 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう 大根	ごはん 砂糖 こんにやく 豆乳プリン	米油	743	31.7	19.2	368	3.5	よくかむと「肥満予防になります」
21 火	ごはん	あじの塩焼き ゆかりあえ ●ひじきの炒め煮 水ようかん	あじ 大豆 ちくわ がんもどき	牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	ごはん こんにやく 砂糖 米油 水ようかん	760	35.0	17.9	467	2.7	魚を食べよう!今日は「あじ」	
22 水	こめこい 米粉入り パン	マーボー豆腐 ●もやしのナムル あん&マーガリン ミルメーク	豚肉 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ もやし しょうが	パン 砂糖 デンプン 砂糖 あん&マーガリン ミルメーク	米油 ごま油 ごま	780	32.6	27.4	452	3.7	ミルメークは牛乳に入れますよ
23 木	ごはん	きのこ豚肉のソテー ●ガルバンゾーのスープ 青うめゼリー	豚肉 みそ ひよこ豆 ベーコン	牛乳	ビーマン 赤ビーマン にんじん	エリンギ しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん デンプン 砂糖 米油 青うめゼリー	730	29.6	17.4	379	3.0	生徒保健給食委員会	
24 金	ごはん	豚肉とたまごの炒め物 ●パンパンジーサラダ	豚肉 卵 ささみ	牛乳	にんじん にんじん	たけのこ もやし たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 米油 ごま油 ドレッシング	741	35.7	21.9	324	1.6	よくかむと「脳の働きが活発に」	
27 月	ごはん	ドライカレー(具) ●レタスとたまごのスープ 牛乳プリン	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	ミックスベジタブル にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ たまねぎ レタス	ごはん 牛乳プリン	バター	722	25.3	24.0	461	1.3	歯に良い食べ物「牛乳」
28 火	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 昆布あえ ●豆乳豚汁 サワーゼリー	ちくわ 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳 青のり 塩昆布	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	ごはん 小麦粉 デンプン じゃがいも こんにやく サワーゼリー	米油	734	25.1	16.8	423	2.5	歯に良い食べ物「海藻」
29 水	こめこい 米粉入り こがね 小型パン	冷めん ●春巻き ミニトマト	豚肉 錦糸卵 春巻き	牛乳	ミニトマト	きゅうり もやし しいたけ	パン 中華めん 砂糖 米油	796	26.7	30.0	307	4.4	歯に良い食べ物「きのこ」	
30 木	ごはん	ハンバーグの野菜ソース ●青じそドレッシングサラダ コーンスープ	ハンバーグ 鶏肉 豆腐	牛乳	パセリ トマト にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ごはん 砂糖 デンプン ドレッシング	米油	727	30.6	19.5	317	3.2	初登場の献立です

材料の購入、その他の理由により、献立を変更する場合があります。御了承ください。

平均値	752	31.1	21.0	373	2.7
基準値	760	28.0	21~25	420	2.8