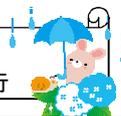


学校給食だより

令和3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	牛乳 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	たんぱく 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	炭水化物・くだもの	穀類・いも・さとう	油類						
1 火	ごはん	豚肉のみそ焼き ● けんちん汁 さくらんぼゼリー	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ビーマン にんじん 葉ねぎ	キャベツ しょうが 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 こんにやく さくらんぼゼリー	米油 米油 ごま油	6月は「食育月間」です	760	34.1	18.9	441	2.4
2 水	こがた小型 米粉入り パン	スクランブルエッグ ● キャベツとウインナーのスープ 大豆クリーム(チョコ)	卵 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも	大豆クリーム	食事の前後は「手洗い」を心がけよう	736	27.5	34.0	366	2.6
3 木	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ● 即席漬 ハモ魚醤油付けのり	豚肉 うずら卵 かつお節	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん ゆかり	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	米油	徳島県産水産物活用事業による 「ハモ魚醤油付けのり」使用	736	27.6	20.1	333	1.7
4 金	ごはん	鮭の塩焼き ミニトマト ● 五目豆 青梅ゼリー	鮭 鶏肉 大豆	牛乳	ミニトマト にんじん さやいんげん	たまねぎ りんご にんにく 枝豆 たけのこ ごぼう	ごはん こんにやく 砂糖 青梅ゼリー	米油	きょうし ぜんご 今日の前後は「歯と口の健康週間」	767	41.4	17.3	307	1.9
7 月	ごはん	シーフードカレー ● 福神漬 フルーツヨーグルト	ほたて いか えび 福神漬	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ りんご にんにく 枝豆 福神漬 パイン みかん 桃 レーズン	ごはん じゃがいも	米油	カルシウムが多い食べ物「ヨーグルト」	793	27.8	18.8	353	3.4
8 火	ごはん	ひじきのかき揚げ ● ポイルプロッコリー 豆乳豚汁 あじさいゼリー	豚肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	プロッコリー にんじん 葉ねぎ	ひじきのかき揚げ ごぼう 大根	ごはん こんにやく しいも あじさいゼリー	米油	徳島県産水産物活用事業による 「ひじきのかき揚げ」使用	728	21.2	21.4	326	1.7
9 水	こがた小型 米粉入り パン	いかとキャベツのスパゲッティ ● ごぼうサラダ アプリコットジャム	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 アプリコットジャム	米油	よくかんで食べよう!	766	28.5	22.0	326	2.7
10 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	きょうし ひる 今日のお昼は「給食放送」	772	31.7	24.8	384	1.8
11 金	ごはん	ガバオライス(具) ● ゲンチュウ(タイの辛くないスープ) パイン	鶏肉 丸目玉焼 豚肉	牛乳	ビーマン 赤ビーマン にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ コーン にんにく 白菜 しょうが パイン	ごはん 砂糖 ごま油	ごま油	ガバオライスはタイ料理	766	34.5	23.6	294	2.7
14 月	ごはん	親子煮 ● きゅうりとわかめの酢の物 アセロラミルク	鶏肉 がんもどき ちくわ 卵 ちりめん わかめ	牛乳	にんじん にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 砂糖	米油	徳島県産水産物活用事業による 「天然わかめ」使用	788	35.3	20.3	490	2.8
15 火	ごはん	ひじきの炒め煮 ● あじの塩焼き ゆかりあえ 水ようかん	大豆 ちくわ がんもどき あじ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ゆかり	ごぼう キャベツ	ごはん 砂糖 こんにやく 水ようかん	米油	あじを食べて! 今日「あじ」	760	35.0	17.9	467	2.7
16 水	こめこい 米粉入り パン	豚肉とたまごの炒め物 ● パンバンジーサラダ パテチョコレート	卵 豚肉 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	パン 砂糖 ドレッシング パテチョコレート	米油 ごま油 米油	はよい たの やさい 歯に良い食べ物「野菜」	775	40.2	26.5	374	3.1
17 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 油揚げ ちくわ みそ	牛乳	にんじん にんじん	レモン キャベツ たまねぎ	ごはん デンプン 砂糖 じゃがいも	米油	せいのけん給食委員会	741	32.1	20.2	293	2.9
18 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	にんじん ビーマン 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし しょうが	ごはん こんにやく 砂糖 砂糖	米油 ごま油 ごま	カルシウムが多い食べ物「厚揚げ」	783	33.0	25.2	408	2.2
21 月	ごはん	ねぎ塩豚丼(具) ● 野菜のレモンあえ パパロアシュークリーム	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	きょうし げし ねん ひる ばんがが ひ 今日は「夏至」年で昼が1番長い日	759	36.9	20.9	348	2.4
22 火	ごはん	高野豆腐のたまごじ煮 ● たくあん和小松菜の炒め物 さくらんぼ	鶏肉 高野豆腐 卵 はんぺん 小松菜	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 たくあん さくらんぼ	ごはん 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	米油	きせつ たの もの 季節の食べ物「さくらんぼ」	740	31.1	18.3	513	2.9
23 水	こがた小型 米粉入り パン	冷めん ● 春巻き ミニトマト	焼豚 鶏系卵	牛乳	にんじん ミニトマト	もやし きゅうり しいたけ 春巻き	パン 砂糖 中華めん 米油	米油	はよい たの もの 歯に良い食べ物「しいたけ」	796	26.7	30.0	307	4.4
24 木	ごはん	ドライカレー ● レタスとたまごのスープ 牛乳プリン	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ミックスベジタブル にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム レタス たまねぎ	ごはん 砂糖	米油 牛乳プリン	カルシウムが多い食べ物「牛乳」	722	25.3	24.0	461	1.3
25 金	ごはん	韓国風すきやき ● ばんさんすう すだちゼリー	豚肉 豆腐 ハム 鶏系卵	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく 砂糖 はるさめ 砂糖	米油 ごま油	はよい たの もの 歯に良い食べ物「ごま」	771	27.8	18.8	395	2.7
28 月	ごはん	きのこ豚肉のソテー ● ガルバンゾーのスープ きなこムース	豚肉 みそ ガルバンゾー ベーコン	牛乳	ビーマン 赤ビーマン にんじん	エリンギ まいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 デンプン 米油	米油	ガルバンゾーとはひよこ豆のこと	757	30.2	20.6	286	3.0
29 火	ごはん	糖のすだちしょうゆかけ ● しめじあえ たまねぎと油揚げのみそ汁 パインクレープ	糖 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう 葉ねぎ	すだち 白菜 しめじ たまねぎ	ごはん 砂糖	米油 パインクレープ	あじを食べて! 今日「鱈」	777	33.1	24.4	352	2.7
30 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 もやし しょうが	パン 砂糖 デンプン 砂糖	米油 ごま あん&マーガリン ミルメーク	ミルメークは牛乳に入れて飲みましょう	780	32.6	27.4	452	3.7