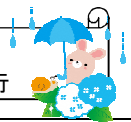


学校給食だより

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	760	34.1	18.9	441	2.4	6月は「食育月間」です
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 キャベツ	パン じゃがいも	大豆クリーム	736	27.5	34.0	366	2.6	食事の前後は「いねい」に手を洗おう
3 木	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ●即席漬け 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	736	27.6	20.1	333	1.7	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
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	767	41.4	17.3	307	1.9	今日から「歯と口の健康週間」
7 月	ごはん	シーフードカレー ●福神漬け フルーツヨーグルト	ほたて いか えび 福神漬け	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 福神漬け 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	カルシウムが多い食べ物「ヨーグルト」
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	728	21.2	21.4	326	1.7	徳島県産水産物活用事業による 「ひじきのかき揚げ」使用
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	766	28.5	22.0	326	2.7	よくかんで食べよう！
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 にんじん	白菜 しいたけ 白菜 しいたけ	ごはん 砂糖 デンプン ごま油	ごま油	772	31.7	24.8	384	1.8	今日のお昼は「給食放送」
11 金	ごはん	ガバオライス(具) ●ゲンチュー(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	766	34.5	23.6	294	2.7	ガバオライスはタイ料理
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	788	35.3	20.3	490	2.8	徳島県産水産物活用事業による 「天然わかめ」使用
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	760	35.0	17.9	467	2.7	魚を食べよう！今日は「あじ」
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 ドレッシング	775	40.2	26.5	374	3.1	歯に良い食べ物「野菜」
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	741	32.1	20.2	293	2.9	生徒保健給食委員会
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	783	33.0	25.2	408	2.2	カルシウムが多い食べ物「厚揚げ」
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 ごま油	759	36.9	20.9	348	2.4	今日は「夏至」！年で昼が1番長い日
22 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	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	ごま ごま油	740	31.1	18.3	513	2.9	季節の食べ物「さくらんぼ」
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	796	26.7	30.0	307	4.4	歯に良い食べ物「しいたけ」
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 牛乳プリン	バター	722	25.3	24.0	461	1.3	カルシウムが多い食べ物「牛乳」
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	771	27.8	18.8	395	2.7	歯に良い食べ物「ごま」
28 月	ごはん	きのこと豚肉のソテー ●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	757	30.2	20.6	286	3.0	ガルバンゾーとはひよこ豆のこと
29 火	ごはん	鯉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 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 砂糖	777	33.1	24.4	352	2.7	魚を食べよう！今日は「鯉」
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 ごま油 ごま	780	32.6	27.4	452	3.7	ミルメークは牛乳に入れて飲みましょう