

6月給食カレンダー



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>6月4日から10日は 歯と口の健康週間</p> <p>よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。</p>				
		<p>1</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ぶたキムチ炒め カボチャのひき肉フライ</p> <p>ごはん とびうおのすりみ汁</p>	<p>2</p> <p>のり酢あえ いわしの梅煮</p> <p>ごはん 高野豆腐のたまごとじ</p>	<p>3</p> <p>小松菜とエリンギのソテー えびカツ</p> <p>大麦麺 五目汁</p>
<p>6</p> <p>切り干し大根煮 いかの立田揚げ</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>7 部活動応援献立</p> <p>チーズ ブロッコリーのごま醤油 車麩の揚げ煮</p> <p>キムタクごはん 栄養まんてん野菜汁</p>	<p>8</p> <p>海藻サラダ チリコンカン</p> <p>セサミ背割れパン ほうれん草のクリームスープ</p>	<p>9</p> <p>ごまあえ 魚のマヨネーズ焼き</p> <p>ごはん 炒り豆腐</p>	<p>10 下越地区総体</p>
<p>13</p> <p>カラフルゼリーあえ</p> <p>バターチキンカレーライス クリーミー ナッツサラダ</p>	<p>14</p> <p>ズッキーニととり肉のみそ炒め アジフライ</p> <p>ごはん とうふの中華煮</p>	<p>15</p> <p>ほうれん草とひじきのサラダ さばの照り焼き</p> <p>梅ごはん 親子煮</p>	<p>16 地場産物たっぷり献立</p> <p>酒かすゼリー 中華きゅうり 酢豚</p> <p>ごはん たまごときくらげの スープ のり香味ふりかけ</p>	<p>17</p> <p>ほうれん草の和風サラダ ますのガーリック揚げ</p> <p>うどん 山菜入り鶏うどん スープ</p> <p>ジョア</p>
<p>20</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ピビンバ ごはんといちめものとナムルをよそって食べてください。</p> <p>トックスープ</p>	<p>21</p> <p>冷凍みかん 小松菜のこんぶあえ</p> <p>カレーそぼろ汁 わかめともち麦の スープ</p>	<p>22</p> <p>いちごジャム</p> <p>グリーンサラダ カボチャのマヨネーズ焼き</p> <p>米粉パン 魚介のコンソメスープ</p>	<p>23</p> <p>マーボなす ししゃもフライ</p> <p>ごはん もずくとあさりの スープ</p>	<p>24 下越地区総体（2日目）</p>
<p>27</p> <p>ミルメーク</p> <p>いそどりサラダ 阿賀北ボークのしょう焼き</p> <p>ごはん ABCスープ</p>	<p>28</p> <p>こんにゃくのピリ辛炒め ひらめのから揚げ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>29</p> <p>さくらんぼゼリー</p> <p>厚揚げと豚肉のみそ炒め たまご焼き</p> <p>カムカムわかめ あさりのフンタン ごはん スープ</p>	<p>30</p> <p>レアチーズ</p> <p>ほうれん草のナムル 米粉春巻</p> <p>野沢菜チャーハン たいひーまん 太平燕</p>	<p>毎年6月は 食育週間</p> <p>毎月19日は 食育の日</p>

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合があります。



6月 献立予定表



食品ロス削減

令和4年度 高南学校給食共同調理場
【朝日中学校】

6月は食育月間です。今回は食品ロス削減について、取り上げたいと思います。自分でできることを考えてみましょう。



どうして食品ロスが問題なのでしょう？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ごはん			米	850	32.9
		カボチャのひき肉フライ	豚肉	カボチャ	小麦粉 パン粉 油		
		豚キムチ炒め	豚肉	白菜 にんじん たまねぎ にら	油 さとう		
		とびうおのすりみ汁	とびうお どうぶ	にんじん こまつな ごぼう ねぎ			
		ヨーグルト	ヨーグルト		さとう		
2	木	ごはん			米	775	34.7
		いわしの梅煮	いわし	梅	三温糖		
		のり酢あえ	のり	こまつな にんじん もやし			
		高野豆腐のたまごとし	高野豆腐 たまご 豚肉	たまねぎ にんじん ししいだけ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		牛乳	牛乳				
3	金	大麦麺 五目汁	とり肉 うすあげ	ごぼう ししいだけ だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	大麦麺	794	31.9
		牛乳	牛乳				
		えびカツ	えび		小麦粉 パン粉 油		
		小松菜とエリンギのソテー	ふた肉	こまつな エリンギ れんこん	油		
		ごはん			米		
6	月	いか竜田揚げ	いか		かたくり粉 油	731	29.7
		切干大根煮	さつまあげ あさり	だいこん にんじん いんげん	さとう 油		
		みそ汁	どうぶ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ			
		牛乳	牛乳				
		キムタクごはん	豚肉	だいこん はくさい ねぎ	米 ごま油 ごま		
7	火	車麩の揚げ煮	ふ		油 さとう	782	29.1
		ブロッコリーのごま醤油		ブロッコリー もやし とうもろこし	ごま		
		栄養まんてんやさい汁	とり肉 とうふ	にんじん キャベツ ねぎ	じゃがいも		
		牛乳 チーズ	牛乳 チーズ				
		セサミ背割れパン			ごま パン		
8	水	チリコンカン	大豆 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	油	809	32.5
		海藻サラダ	わかめ	にんじん キャベツ きゃうり			
		ほうれん草クリームスープ	ベーコン 牛乳	ほうれん草 たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター		
		牛乳	牛乳				
		ごはん			米		
9	木	魚のマヨネーズ焼き	ホキ チーズ		油	791	36.8
		ごま和え		こまつな もやし キャベツ	三温糖 ごま		
		炒り豆腐	どうぶ 豚肉 たまご	にんじん ほうれんそう だけのこ ししいだけ	さとう 油		
		牛乳	牛乳				
		バターチキンカレーライス	とり肉 ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト しめじ	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉 麦		
13	月	クリーミーナッツサラダ		キャベツ にんじん きゃうり たまねぎ	アーモンド 油	921	23.7
		カラフルゼリー和え		みかん パイン 黄桃 りんご	ゼリー		
		ごはん			米		
		アジフライ	アジ		小麦粉 パン粉 油		
		ズッキーニととり肉のみそ炒め	とり肉	たまねぎ スツキーニ しめじ ピーマン パプリカ	油 かたくり粉 アーモンド		
14	火	とうふの中華煮	とうふ ふた肉	チンゲンサイ にんじん きくらげ ねぎ	かたくり粉 ごま油	820	35.8
		牛乳	牛乳				
		ごはん			米		
		さばの照り焼き	さば		小麦粉 パン粉 油		
		ほうれん草とひじきのサラダ	ひじき	ほうれん草 キャベツ とうもろこし	ごま ごま油		
15	水	親子煮	たまご とり肉	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも 三温糖 油	842	31.3
		牛乳	牛乳				

※ 今月使用の村上産の食材（地場産物）を太字にしました。
※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。



日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
16	木	ごはん のり香味ふりかけ	のり		米 ごま	784	25.0
		豚豚	朝日豚	たまねぎ にんじん パイン フロッキー トマト	かたくり粉 じゃがいも 油 三温糖		
		たまごときらげのスープ	たまご	にんじん たまねぎ えのき こまつな きくらげ トマト	かたくり粉		
		中華きゅうり		きゅうり	ごま油 三温糖		
		牛乳 酒かすゼリー	牛乳		ゼリー		
17	金	山菜入り鶏うどん	とり肉	にんじん もやし しめじ たら ねぎ	うどん ごま油	767	32.6
		ますのガーリック揚げ	ます		かたくり粉 油		
		ほうれん草の和風サラダ		ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん	油 三温糖		
		ジョア	ジョア				
20	月	ビビンバ(ごはん)			米	747	29.5
		豚肉とぜんまいの炒め物	豚肉 たまご	ぜんまい にんにく しょうが	三温糖 油		
		ほうれん草のナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油 三温糖		
		トックスープ	あさり たまご なると わかめ	にんじん しいたけ ねぎ	トック かたくり粉		
		牛乳 アセロラゼリー	牛乳		ゼリー		
21	火	カレーそぼろ丼	豚肉 牛肉	にんじん たまねぎ セロリ	米 油	799	29.5
		小松菜のこんぶ和え	こんぶ	こまつな にんじん もやし	アーモンド ごま油 三温糖		
		わかめともち麦のスープ	わかめ とうふ	えのき ねぎ	ごま もち麦		
		牛乳 冷凍みかん	牛乳	みかん			
22	水	米粉パン いちごジャム			米粉パン さとう	879	33.5
		カボチャのマヨチーズ焼き	ベーコン 牛乳 チーズ	たまねぎ カボチャ アスパラガス	油		
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり フロッキー	アーモンド さとう		
		魚介のコンソメスープ	あさり えび	たまねぎ にんじん セロリ いんげん パセリ	じゃがいも オリーブ油		
		牛乳	牛乳				
23	木	ごはん			米	806	32.4
		ししゃもフライ	ししゃも		小麦粉 パン粉 油		
		マーボなす	豚肉 とり肉	なす ビーマン だけのこ ねぎ	油 かたくり粉 さとう		
		もずくとあさりのスープ	もずく あさり なまあげ たまご	えのき ねぎ チンゲンサイ	ごま油 かたくり粉		
		牛乳	牛乳				
27	月	ごはん			米	820	33.7
		阿賀北ポークのしょうが焼き	阿賀北ポーク	りんご			
		いらずサラダ		フロッキー キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	油 ごま		
		ABCスープ	ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ	マカロニ		
		牛乳 ミルク	牛乳		さとう		
28	火	ごはん			米	818	31.4
		ヒラメのから揚げ	ヒラメ		かたくり粉 油		
		こんにゃくのピリ辛炒め	豚肉	こんにゃく だけのこ もやし にんじん	ごま油		
		肉じゃが	とり肉	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも さとう 油		
		牛乳	牛乳				
29	水	カムカムわかめごはん	わかめ		米	775	31
		たまご焼き	たまご		さとう		
		厚揚げと豚肉のみそ炒め	あつあげ 豚肉	ビーマン キャベツ にんじん しいたけ	油 三温糖		
		あさりのワンタンスープ	あさり 豚肉	にんじん だけのこ もやし ねぎ	ワンタン		
		牛乳 さくらんぼゼリー	牛乳		ゼリー		
30	木	野沢菜チャーハン	しらす たまご	にんじん 野沢菜	米 ごま油	825	24.4
		米粉春巻	豚肉		春雨 小麦粉 油		
		ほうれん草のナムル		ほうれん草 にんじん きゅうり もやし	ごま ごま油 さとう		
		太平燕	豚肉 いか	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	春雨 ごま油		
		牛乳 レアチーズ	牛乳				

地場産物
盛りだくさん