

小学校給食献立表

第371号

泉大津市教育委員会

泉大津市学校給食会

6月分

令和3年度

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き			
		血や肉や骨を作る	熱や力のもととなる	体の調子を整える	
1 火	減量パン、牛乳、みそラーメン 焼豚としめじの中華炒め	牛乳、豚肉 みそ 焼豚	減量パン、中華麺 サラダ油、ホールコーン ごま油	もやし、にんじん、白菜 たまねぎ、土しよが たけのこ、にんにく 青ねぎ、しめじ、白ねぎ	
2 水	ごはん、牛乳、鶏肉と厚揚げの煮物 白菜の煮びたし	牛乳、鶏肉 厚揚げ、平天	ごはん、里いも 片栗粉、サラダ油	にんじん、三度豆 大根、こんにやく 白菜	
3 木	コッペパン、牛乳、トマトスープ 鮭とじゃがいものオープン焼き	牛乳、ベーコン 大豆、鮭	パン、マカロニ オリーブ油、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	トマト、にんじん たまねぎ、キャベツ にんにく、粉パセリ ケチャップ	
4 金	ごはん、牛乳、とりすき 切り干し大根の煮物	牛乳、鶏肉 豆腐、うすあげ ちくわ	ごはん、ふ くずきり、サラダ油	白菜、たまねぎ、切干大根 白ねぎ、こんにやく、にんじん しめじ、えのきたけ ごぼう、青ねぎ	
7 月	ごはん、牛乳、ひき肉じゃが ひじきとツナの煮物	牛乳、合ミンチ 平天、ひじき うすあげ、まぐろ油漬	ごはん、サラダ油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ こんにやく、グリーンピース	
8 火	減量パン、牛乳、キムチうどん もやしのナムル	牛乳、豚肉 かまぼこ	減量パン、うどん ホールコーン 炒りすりごま、ごま油	白菜、にんじん 白菜キムチ、青ねぎ 太もやし、にんにく	
9 水	ごはん、発酵乳 くずきりと豚肉の煮物 揚げだらの甘酢かけ	発酵乳、豆腐 豚肉、たらの切り身	ごはん、くずきり 天ぷら油、片栗粉	たまねぎ、にんじん 白菜、青ねぎ	
10 木	パインパン、牛乳 コンソメジュリエンヌ 鶏肉のパーベキューソテー	牛乳、ベーコン 鶏肉	パインパン、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、土しよが にんじん、しめじ、りんごビュレ 粉パセリ、太もやし パプリカ、にんにく	
11 金	チャーハン、牛乳 スーミアン、しゅうまい	牛乳、豚肉 ハム、しゅうまい	アルファ化米、クリスタル サラダ油、グリーンコーン ホールコーン、ごま油 片栗粉	にんじん、青ねぎ、たまねぎ 土しよが、にんにく グリーンピース、にら、もやし	
14 月	ごはん、牛乳、吉野煮 和風炒め	牛乳、ミートボール 厚揚げ、平天 ちりめんじゃこ	ごはん、片栗粉 サラダ油、白ごま	しいたけ、たけのこ たまねぎ、にんじん、青ねぎ 小松菜、こんにやく	
15 火	減量パン、牛乳 キャベツのペペロンチーノ 豚肉とエリンギのソテー	牛乳、ベーコン 豚肉	減量パン、スパゲティ オリーブ油、ホールコーン サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、にんにく たまねぎ、えのきたけ エリンギ、パプリカ	
16 水	麦ごはん、牛乳、甘酒入りみそ汁 (手作り)揚げ鶏の照り煮	牛乳、うすあげ みそ、鶏肉	麦ごはん、里いも 片栗粉、天ぷら油 甘酒	大根、にんじん 青ねぎ、こんにやく たまねぎ、三度豆	
17 木	コッペパン、牛乳 ミートピーンズ、三色ソテー	牛乳、合ミンチ 大豆、ウインナー	パン、サラダ油 じゃがいも、小麦粉 ホールコーン	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ピーマン トマトビュレ、ケチャップ	
18 金	ごはん、牛乳 チキンと冬瓜のスープ、アドボ	牛乳、サラダチキン 豚肉	ごはん、サラダ油 じゃがいも	たまねぎ、にんじん とうがん、白ねぎ にんにく、土しよが	
21 月	ごはん、牛乳、カレーシチュー フルーツミックス	牛乳、豚肉	ごはん、じゃがいも サラダ油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ケチャップ グリーンピース、ブルーベリー みかん、黄桃、パイン、ナタデココ	
22 火	減量パン、牛乳、野菜タンメン もやしの煮物	牛乳、鶏肉 焼豚	減量パン、中華麺 サラダ油、ごま油	白菜、にんじん、たまねぎ 青ねぎ、にんにく、土しよが 太もやし、三度豆	
23 水	ごはん、発酵乳、わかめのみそ汁 豆腐のそぼろ煮	発酵乳、わかめ うすあげ、みそ 豆腐、合ミンチ	ごはん、ホールコーン サラダ油、片栗粉	白ねぎ、小松菜、にんじん たまねぎ、しめじ、青ねぎ こんにやく	
24 木	ごはん、牛乳、酢豚 切干大根の中華和え	牛乳、豚肉 サラダチキン	ごはん、片栗粉 天ぷら油、じゃがいも サラダ油、ごま油	土しよが、たまねぎ、ケチャップ にんじん、ピーマン、エリンギ たけのこ、きゅうり、切干大根	
25 金	ジャンバラヤ、牛乳 豆乳チャウダー、グリルチキン	牛乳、ウインナー まぐろ油漬、豆乳 鶏肉	アルファ化米、クリスタル サラダ油、ホールコーン じゃがいも、小麦粉 ケチャップ	たまねぎ、ピーマン、パプリカ にんにく、しめじ、ほうれん草 ケチャップ	
28 月	ごはん、牛乳 八宝菜(卵除去可能) 肉団子の甘酢あん	牛乳、豚肉、厚揚げ かまぼこ、うずら卵 ミートボール	ごはん、片栗粉 ごま油	もやし、白菜、パプリカ にんじん、たまねぎ、ケチャップ チンゲンサイ、土しよが しいたけ、ヤングコーン	
29 火	減量ごはん、牛乳、カレーうどん ひじきの炒り煮	牛乳、豚肉 うすあげ、ひじき ちりめんじゃこ	減量ごはん、うどん サラダ油	たまねぎ、にんじん 青ねぎ、こんにやく	
30 水	ごはん、牛乳、関東煮(卵無し) キャベツとハムの和風サラダ	牛乳、鶏肉、ちくわ 厚揚げ、ごぼう天 がんもどき、ハム	ごはん、じゃがいも ホールコーン	こんにやく、大根 キャベツ	

食育という言葉

耳にしたことはありますか?

食育とは、簡単に言うと「食べることや食べ物について考え、健康的な食生活を実践する力を身に付ける」ということです。食育のひとつに給食があります。給食は、お腹を満たすだけではなく、旬の食材やバランスの良い食べ方について知ることでできる大切な時間です。

また、ご家庭での「今日の給食は何だった?」「何が入っていた?」といった会話も、食育になります。

お家での話題のひとつとして、給食について触れてみてはいかがでしょうか。



泉大津市では、食育の日(もしくはその前後)に『食育の日献立』を実施しています。

～今年度のテーマは「世界の料理を知ろう」～

食育の日献立の紹介

★6月(18日実施予定)
・アドボ【フィリピン】

★7月(15日実施予定)
・ナン、キーマカレー【インド】

泉大津市ホームページからも献立表を確認いただけます。

7月分

令和3年度

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き			
		血や肉や骨を作る	熱や力のもととなる	体の調子を整える	
1 木	コッペパン、牛乳 かぼちゃのコンソメ 豚肉とズッキーニの炒め物	牛乳、豚肉 ベーコン	パン、ホールコーン サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	ズッキーニ、パプリカ たまねぎ、にんじん しめじ、粉パセリ キャベツ、かぼちゃ	
2 金	たこ飯、牛乳 冬瓜のみそ汁 だし厚揚げ	牛乳、たこ うすあげ、かまぼこ 鶏肉、みそ 厚揚げ	アルファ化米、クリスタル じゃがいも	乾燥大根葉、とうがん 青ねぎ、えのきたけ にんじん、大阪しろな	
5 月	ごはん、牛乳 鶏肉のブルコギ フルーツ寒天	牛乳、鶏肉	ごはん、ごま油 片栗粉、くずきり	たまねぎ、にんじん 土しよが、キャベツ 赤ピーマン、太もやし たけのこ、にんにく、にら 寒天、黄桃、みかん、 りんごビュレ、パイン	
6 火	減量パン、牛乳 ナスとトマトのミートスパゲティ 三色ソテー	牛乳、合ミンチ ウインナー	減量パン、スパゲティ オリーブ油、ホールコーン サラダ油	たまねぎ、なす、ピーマン トマト、にんにく、パセリ 枝豆、ケチャップ	
7 水	ごはん、発酵乳 にゅうめん汁 魚のかば焼き	発酵乳、かまぼこ 魚切り身	ごはん、そうめん 片栗粉、小麦粉 天ぷら油	にんじん、しいたけ 大根、小松菜 土しよが、青ねぎ	
8 木	ごはん、牛乳、 ごまみそ椀 冬瓜のそぼろ煮	牛乳、みそ ちくわ、豆腐 うすあげ、鶏ひき肉	ごはん、片栗粉 サラダ油、炒りすりごま	にんじん、大根、えのきたけ ごぼう、しめじ、土しよが 白菜、もやし、 とうがん、三度豆	
9 金	ごはん、牛乳 うずら卵の中華スープ(卵除去可能) ホイコーロー	牛乳、ハム うずら卵、豚肉	ごはん、サラダ油 ごま油、片栗粉	たけのこ、たまねぎ にんにく、にんじん、にら もやし、キャベツ ピーマン、エリンギ	
12 月	ごはん、発酵乳、 なすのみそ汁 魚の塩焼き	発酵乳、豆腐 うすあげ、みそ 魚切り身	ごはん、じゃがいも	なす、青ねぎ 大根、にんじん 小松菜、土しよが	
13 火	減量ごはん、牛乳 鶏塩ラーメン ひじきの中華炒め	牛乳、鶏肉 ひじき、焼豚	減量ごはん、中華麺 白ごま、ごま油 ホールコーン、サラダ油	青ねぎ、キャベツ にんじん、たまねぎ にんにく、土しよが にら、太もやし	
14 水	麦ごはん、牛乳 豚丼 バラバラかき揚げ	牛乳、豚肉	麦ごはん、小麦粉 天ぷら油	たまねぎ、にんじん しめじ、白菜 たけのこ、こんにやく 白ねぎ、ごぼう	
15 木	ナン、牛乳 キーマカレー チキンとキャベツのサラダ	牛乳、合ミンチ サラダチキン	ナン、サラダ油 ひよこ豆、小麦粉 ホールコーン	たまねぎ、にんにく 土しよが、ピーマン にんじん、ブルーベリー キャベツ、ケチャップ	
16 金	クファ・ジュシー、牛乳 すまし汁 厚揚げとゴーヤのチャンプルー	牛乳、平天 豚肉、わかめ ハム、厚揚げ 花かつお、昆布	アルファ化米、クリスタル サラダ油、ふ 里いも、片栗粉 ごま油、白ごま	青ねぎ、にんじん たまねぎ、干しいたけ えのきたけ、白ねぎ 白菜、ゴーヤ	

(6月分給食予定回数22回予定)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

(7月分給食予定回数12回予定)

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	615	22.7	30.2	320	2.4	190	0.43	0.5	21

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	578	22.3	28.9	323	2.4	193	0.37	0.47	22