

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き								
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる						
2月	ごはん 牛乳 関東煮（卵なし） もやしのごま酢炒め	ごはん、じゃがいも 白ごま、ごま油	牛乳、厚揚げ、がんもどき まぐろ油漬、ちくわ ごぼう天、豚肉	こんにゃく、三度豆、大根 にんじん、太もやし						
3火	ごはん 発酵乳 甘酒入りみそ汁 いわしの梅煮	ごはん、里いも、甘酒	発酵乳、うすあげ いわしの梅煮 ちくわ、みそ	こんにゃく、大阪しろな 大根、にんじん、青ねぎ						
4水	減量ごはん 牛乳 塩コーンラーメン 焼豚としめじの中華炒め ミニフィッシュ	減量ごはん、中華麺 ごま油 サラダ油	牛乳、ミニフィッシュ 焼豚、鶏肉	土しょうが、たけのこ たまねぎ、ホールコーン にんじん、にんにく、白ねぎ 青ねぎ、白菜、しめじ						
5木	食パン 牛乳 チリコンカルネ シンプルサラダ	食パン、小麦粉 じゃがいも 白いんげん豆、サラダ油	牛乳、豚肉	キャベツ、きゅうり、セロリ たまねぎ、ホールコーン トマト、にんじん トマトビュレ、ケチャップ						
6金	ツナの炊き込みご飯 牛乳 沢煮碗 八幡巻	アルファ化米、クリスタル 白ごま 片栗粉	牛乳、まぐろ油漬け うすあげ 豚肉、八幡巻	しめじ、グリーンピース ごぼう、小松菜、大根 にんじん						
9月	ごはん 発酵乳 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツのおひたし ふりかけ	ごはん、片栗粉 サラダ油	発酵乳、うすあげ 厚揚げ、ちくわ、豚肉	三度豆、キャベツ、大根 たけのこ、にんじん しめじ						
10火	玄米ごはん 牛乳 カレーシチュー ハムとエリンギのソテー	玄米ごはん、小麦粉 じゃがいも、オリーブ油 サラダ油	牛乳、牛肉、ハム	グリーンピース、たまねぎ ホールコーン、にんじん パプリカ、ブルーベリー エリンギ、ケチャップ						
11水	減量ごはん 牛乳 かやくうどん いそ煮	減量ごはん、うどん サラダ油	牛乳、大豆、うすあげ ひじき、ちくわ、鶏肉	にんじん、青ねぎ、白菜 しいたけ						
ときめき	ごはん サンラータン 焼きさばの香味だれ 豚肉とにらのスタミナ炒め	ごはん、片栗粉、ごま油 サラダ油、ラー油	豆腐、さば、豚肉、ハム	土しょうが、たけのこ たまねぎ、チンゲンサイ にんにく、にんにく、白ねぎ、もやし、しいたけ						
12木	ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 冷凍みかん	ごはん、小麦粉 天ぷら油	牛乳、豆腐、うすあげ 青のり、ちくわ、豚肉 みそ	こんにゃく、ごぼう、大根 にんじん、青ねぎ、もやし 冷凍みかん						
16月	麦ごはん 発酵乳 吉野煮 和風炒め ふりかけ	麦ごはん、片栗粉 白ごま、サラダ油	発酵乳、うすあげ まぐろ油漬、平天 ミートボール	三度豆、キャベツ、たけのこ たまねぎ、にんじん、青ねぎ しいたけ						
17火	ごはん 牛乳 かき玉みそ汁＜卵除去可能＞ 鶏肉の照り煮	ごはん、片栗粉 サラダ油	牛乳、豆腐、うすあげ かまぼこ、鶏肉、卵 みそ	小松菜、土しょうが たまねぎ、にんじん、白ねぎ しめじ						
18水	減量パン 牛乳 鶏肉とねぎの和風スパゲティー 海藻サラダ	減量パン、スパゲティー サラダ油	牛乳、海藻ミックス まぐろ油漬、鶏肉	きゅうり、たまねぎ にんじん、白ねぎ、しめじ エリンギ						
19木	ごはん 牛乳 レタススープ アドボ	ごはん、じゃがいも サラダ油	牛乳、わかめ、豚肉 ベーコン	土しょうが、たけのこ たまねぎ、にんじん にんにく、もやし、レタス まいたけ						
20金	ビビンバ 牛乳 スーミータン 厚揚げの中華あん	アルファ化米、クリスタル 白ごま、ごま油、片栗粉 クリームコーン、サラダ油	牛乳、合ミンチ、厚揚げ ハム	太もやし、にんじん、白ねぎ にんにく、土しょうが たまねぎ、チンゲンサイ 青ねぎ、ホールコーン						
23月	豆乳米粉パン 牛乳 ミネストローネ バジルチキン	豆乳米粉パン、大麦 じゃがいも、白いんげん豆 オリーブ油	牛乳、ベーコン、鶏肉	ズッキーニ、セロリ、たまねぎ ホールコーン、トマト、にんじん にんにく、パセリ、トマトビュレ ケチャップ、バジルペースト						
24火	玄米ごはん 牛乳 おづみん麻婆 フルーツミックス	玄米ごはん、片栗粉 ごま油、ラー油	牛乳、大豆、豆腐 合ミンチ、みそ	土しょうが、たまねぎ にんじん、白菜、ピーマン みかん、黄桃、パイナップル ナタデココ						
25水	減量ごはん 牛乳 キムチうどん 五目大豆	減量ごはん、うどん サラダ油	牛乳、大豆、うすあげ 昆布、ちくわ、豚肉	こんにゃく、にんじん 青ねぎ、白菜、白菜キムチ 干ししいたけ						
ときめき	ごはん 肉豆腐 黄金かれいのフライ ピーマンのミネラル和え	ごはん、白ごま サラダ油、天ぷら油	豆腐、削り粉 黄金かれいのフライ 平天、牛肉	こんにゃく、たけのこ チンゲンサイ、ホールコーン にんじん、青ねぎ、ピーマン						
27金	ごはん 発酵乳 けんちん汁 キムタク炒め	ごはん、里いも、ごま油	発酵乳、豆腐、うすあげ 豚肉	こんにゃく、ごぼう、大根 たくあん漬、たまねぎ にんじん、青ねぎ 白菜キムチ、太もやし						
30月	ごはん 牛乳 くずきりと鶏肉の煮物 ツナともやしの酢の物	ごはん、くずきり	牛乳、豆腐、わかめ まぐろ油漬、鶏肉	たまねぎ、ホールコーン にんじん、青ねぎ、白菜 太もやし						
給食1回あたりの 栄養基準量		エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 28	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量		594	22.8	28	345	2.7	166	0.35	0.42	16

（6月分給食予定回数21回）

6月は食育月間

食育とは、「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つける」ということです。その食べ方のお手本となるのが、学校給食です。お腹を満たすだけではなく、栄養バランスが良く、旬の食材や郷土料理などの食文化を知ることができる大切な時間です。また、食べることに興味を持てるような、楽しい工夫もされていますよ。

ときめき給食の紹介

★6月12日「免疫力アップ」

酢やにんにくを使って、免疫力アップ

狙った料理が登場します。ねぎに含まれるネギオールという成分には、抗菌作用がありますよ。

★6月26日「ミネラルたっぷり給食」

不足しやすいカルシウムや鉄分を多く含む牛肉・豆腐・チンゲンサイ・黄金かれい・削り粉などの食材を使っています。

★7月10日「旭川デー」

泉大津市と農業連携をしている旭川市でとれた有機トマトを使ったスープや、北海道名物「豚丼」「ちゃんちゃん焼き」風の料理が登場しますよ。

毎月19日は食育の日

★6月（19日実施予定）

アドボ（フィリピン共和国）

★7月（16日実施予定）

ガパオライス（タイ王国）

※泉大津市ホームページからも献立表をご確認いただけます。

※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。

日曜		献立名	材料の種類と体内での働き							
			主にエネルギーのもとになる		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる			
1	火	たこ飯 発酵乳 田舎汁 豆腐野菜ナゲット	アルファ化米、クリスタル 里いも		発酵乳、たこ、うすあげ 豆腐、ちくわ、みそ 豆腐野菜ナゲット		大根葉、ごぼう にんじん、青ねぎ、しいたけ			
2	水	減量ごはん 牛乳 わかめラーメン もやしの煮物 ミニフィッシュ	減量ごはん、中華麺 ごま油 サラダ油		牛乳、わかめ ミニフィッシュ、豚肉 焼豚		三度豆、土しょうが たまねぎ、ホールコーン にんじん、にんにく、青ねぎ 太もやし			
3	木	ナン 牛乳 かぼちゃのコンソメ ドライカレー	ナン、小麦粉 サラダ油		牛乳、合ミンチ ベーコン		かぼちゃ、キャベツ 土しょうが、たまねぎ トマト、にんじん、にんにく パセリ、ピーマン、しめじ ケチャップ			
4	金	麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ ユーリンチー ふりかけ	麦ごはん、ワンタン皮 片栗粉、ごま油 天ぷら油		牛乳、豚肉、鶏肉		土しょうが、たけのこ たまねぎ、にんじん、白ねぎ 青ねぎ、もやし			
7	月	ごはん 牛乳 にゅうめん汁 太刀魚の竜田揚げ 七夕デザート	ごはん、そうめん 天ぷら油		牛乳、かまぼこ 太刀魚の竜田揚げ		小松菜、土しょうが、大根 にんじん、青ねぎ しいたけ			
8	火	玄米ごはん 発酵乳 豚じゃが ツナときゅうりの酢の物	玄米ごはん、じゃがいも サラダ油		発酵乳、わかめ まぐろ油漬、平天 豚肉		こんにゃく、グリーンピース きゅうり、たまねぎ にんじん			
9	水	減量パン 牛乳 キムチ焼きそば風スパゲティー コーンとパプリカのソテー	減量パン、スパゲティー サラダ油		牛乳、粉かつお ウインナー 鶏肉		キャベツ、たまねぎ ホールコーン、にんじん 白菜キムチ、パプリカ もやし			
ときめき	木	ごはん 有機トマトのスープ 豚丼（具） ちゃんちゃん焼き風炒め	ごはん、片栗粉、ごま油 サラダ油		ちくわ、豚肉、ベーコン みそ		セロリ、たまねぎ チンゲンサイ、ホールコーン 有機トマト、にんじん 白ねぎ、パセリ、太もやし しめじ			
11	金	ごはん 牛乳 八宝菜＜卵除去可能＞ しゅうまい	ごはん、片栗粉 ごま油		牛乳、かまぼこ、豚肉 うずら卵、しゅうまい		土しょうが、たけのこ たまねぎ、チンゲンサイ ヤングコーン、にんじん 白菜、もやし、しいたけ			
14	月	食パン 牛乳 野菜の洋風煮 豚肉とズッキーニの炒め物 いちごジャム	食パン、じゃがいも サラダ油 ノンエッグマヨネーズ		牛乳、豚肉 ウインナー		キャベツ、ズッキーニ たまねぎ、ホールコーン にんじん、パセリ、パプリカ			
15	火	減量ごはん 発酵乳 きつねうどん ひじき豆	減量ごはん、うどん サラダ油		発酵乳、大豆、うすあげ すしあげ、ひじき かまぼこ、鶏肉		こんにゃく、にんじん 青ねぎ、しめじ			
16	水	ごはん 牛乳 冬瓜のスープ ガパオライス（具） 冷凍パイン	ごはん、サラダ油		牛乳、ベーコン 鶏ミンチ		土しょうが、たまねぎ とうがん、にんじん にんにく、白ねぎ、ピーマン パプリカ、もやし 冷凍パイン、バジルペースト			
給食1回あたりの 栄養基準量		エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0 g	脂肪 28	カルシウム 350 mg	鉄 3.0 mg	ビタミンA 200μgRAE	ビタミンB1 0.40 mg	ビタミンB2 0.40 mg	ビタミンC 25 mg
今月の栄養量		597	22	29	346	2.3	179	0.37	0.41	28

（7月分給食予定回数12回）