

6月分予定こんだて表

B: 西小・黒岩小・小野小
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター

平成23年度 給食日数22日

日 曜	こんだてめい			あか 体をつくるものになる		みどり 体の調子をととのえる		きいろ 熱や力のもとになる		エネルギー (キロカロリー)	食材費 (円)		
	主 食	飲 み 物	お か ず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校		
1 水	ごはん うめゼリー	牛乳	さけの塩焼き まいたけごはんの具 とうふのみそ汁	とうふ、さけ、鶏肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、まいたけ こんにやく、ごぼう ゼリー	米 さとう じゃがいも	油	643 846	260 300		
2 木	バーカーハウス ドレッシング	牛乳	ハンバーグピリ辛ソース グリーンサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ、コーン、もやし、ねぎ たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、だいこん	パン さとう でんぷん	油 ごま油	619 846	187 233		
3 金	かみなりごはん ソース	牛乳	いかごまフライ 即席漬け ふるさと汁	いか、豚肉、とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう、ねぎ、だいこん きゅうり、こんにやく キャベツ	米 さといも	油 ごま	626 830	240 295		
6 月	発芽玄米ごはん ごまひじき	牛乳	いわしの梅煮 ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	かみかみ献立 		『みごこうよ 未来へつなげる じゃようぶな歯』 しっかりかんで食べましょう！				663 884	299 355		
7 火	バックうどん ④アーモンド	ヨー ク	親うどん汁 焼きおにぎり にらのごま和え	< かみかみクイズ > かたい食べものばかりだった大むかしの「ひみこ」という女王は、一回の食事で 何回かんでいたかな？(答えはうら)		約39回	約390回	約3900回		732 942	167 212		
8 水	ごはん のり佃煮 ストロベリータルト	牛乳	かつの甘辛煮 キムチ 中華風なめこそープ	富岡中学校のみなさんのリクエストメニューです。								726 915	247 284
9 木	パインパン とっとチーズ	牛乳	トマトオムレツ こんにやく入りサラダ キャベツとベーコンのシチュー	オムレツ、ベーコン	牛乳、わかめ スキムミルク 小魚、チーズ	にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ、コーン きゅうり、こんにやく しめじ、パイナップル	パン じゃがいも	油 アーモンド	671 874	216 259		
10 金	ごはん ごま昆布	牛乳	さんま甘露煮 しそ香味漬け すまし汁	とうふ、さんま うずら卵	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	しめじ、キャベツ きゅうり、しそのみ	米	ごま	619 812	193 236		
13 月	ごはん さけふりかけ ソース	牛乳	ポークコロケ ひじきの炒め煮 つみれ汁	ポークコロケ 鶏つみれ、とうふ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	コーン、たまねぎ えのきだけ、ごぼう	米 さとう	油	659 857	201 241		
14 火	おたのしみこんだて			< ヒント > インドのパンの、ひき肉を使用した、シーザーサラダ、牛乳、 ヨーグルト、ドレッシングの献立です。								651 856	225 275
15 水	ごはん もろみみそ 黒パン	牛乳	南蛮煮 さばの塩焼き 舟きゅうり	さば、豚肉 あげボール	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり、たまねぎ たけのこ	米 じゃがいも さとう	油 ごま油	718 928	248 292		
16 木	パン ドレッシング	牛乳	肉だんご コールスローサラダ コーンポタージュ	ベーコン、肉だんご	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン	パン	油	715 918	226 268		
17 金	麦ごはん びわゼリー	牛乳	ハヤシライス かいそうサラダ	豚肉	牛乳 かいそう 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ、きゅうり もやし、ゼリー	米、麦 じゃがいも さとう	油	700 928	229 274		
20 月	ご飯 マヨネーズ	牛乳	肉じゃが あじの黄金焼き 三色和え	豚肉、あじ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ、しらたき もやし	米 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ ごま油	686 902	230 269		
21 火	バック中華めん 中華スープ フルーツゼリー	牛乳	冷やし中華の具 チキンオープン焼き	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり もやし、コーン ゼリー	中華めん	油 ごま	667 802	221 250		
22 水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えびしゅうまい もやしのナムル	とうふ、豚肉 えびしゅうまい	牛乳	にんじん にら	もやし、きゅうり、キャベツ たけのこ、干しいたけ ねぎ	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	662 907	204 265		
23 木	メロンパン ドレッシング	牛乳	チキンナゲット サラダ ミネストローネ	東中学校のみなさんのリクエストメニューです。								687 848	209 243
24 金	ごはん(地元米) ドレッシング	牛乳	夏野菜カレー サラダ 福神漬け	< 学校給食富岡の日 > 富岡市でつくられた「米」「たまねぎ」「なす」「きゅうり」を使用しています。 								673 890	175 218
27 月	ごま菜飯 青のり小魚	牛乳	揚げぎょうざ 春雨サラダ わかめスープ	ぎょうざ、とうふ	牛乳 わかめ 青のり、小魚	にんじん	たまねぎ、コーン もやし、きゅうり、ねぎ キャベツ	米 はるさめ さとう	油 ごま ごま油	679 874	200 239		
28 火	コッペパン レモンハニードレッシング	牛乳	アンサンブルエッグ アーモンドサラダ トマトスープ	アンサンブルエッグ ベーコン	牛乳	にんじん、トマト かぼちゃ、こまつな いんげん	たまねぎ、しめじ キャベツ、だいこん	パン ジャム じゃがいも	油 アーモンド	632 805	222 259		
29 水	ごはん 味付けのり ピッツブラン	牛乳	とりごま照り焼き ピリッと漬け かきたま汁	鶏肉、卵、なると	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん きゅうり、たけのこ しょうが	米 でんぷん	ごま アーモンド	651 841	221 259		
30 木	背割りパン ノンエッグハーフ	牛乳	フランクフルトケチャップ コーンサラダ ラビオリスープ	フランクフルト ラビオリ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ、たまねぎ コーン、きゅうり もやし	パン、さとう じゃがいも	油	629 809	176 209		

材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

印は、地元でとれた食材です。

～6月4日から10日は歯の衛生週間です～

むし歯を防ぐには、かむ回数を多くする、おやつは時間を決めて食べる、だらだら食べない、食事の後は歯みがきをするなどが大切です。この機会に生活を見直してみましよう。

