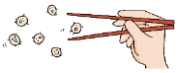
令和6年6月　食育月間

きゅうしょくこんだてひょう



川崎町学校給食センター

日付 曜日	献立名 （主食・主菜・副菜・汁物）		牛乳	使われている食品と体内での主な働き 赤の食品 （血や肉や骨になる） 1群	2群	緑の食品 （体の調子をととのえる） 3群	4群	黄色の食品 （熱や力のもとになる） 5群	6群
3 (月)	ごはん ☆茎わかめのきんぴら すきやき煮	歯と口の健康週間	☆	ぶたにく さつまあげ ぎゅうにく とうふ	くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく しょうが はくさい たまねぎ えのき ねぎ いとこんにゃく	こめ きょうかまい さとう	あぶら
4 (火)	黒糖ねじりパン 鶏肉のコーンフレーク焼き　☆たことブロッコリーのソテー ミネストローネ		☆	とりにく たこ ベーコン しろい んげんまめ レンズまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	こくとうパン コーンフレーク じゃがいも マカロニ さとう	エッグケアマヨ ネーズ オリーブオイル
5 (水)	ビーフカレーライス (☆雑穀ごはん･ビーフカレー) キャベツのレモンサラダ		☆	ぎゅうにく レンズまめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす グリンピース にんにく コーン キャベツ	こめ きょうかまい ざっこくミックス じゃがいも	あぶら
6 (木)	ごはん 小松菜とツナのサラダ じゃが豚キムチの煮物　☆ジョアマスカット		☆	ツナ ぶたにく	しらすぼし ジョア ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	れんこん コーン たまねぎ いとこんにゃく	こめ きょうかまい じゃがいも さとう	エッグケアマヨ ネーズ キムチ あぶら
7 (金)	ごはん ☆いわしカリカリフライ　ほうれん草のごま和え ごぼうのみそ汁		☆	とうふ あぶらあげ みそ	いわし わかめ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし ごぼう たまねぎ	こめ きょうかまい さとう	あぶら ねりごま ごま すりごま
10 (月)	ごはん チンジャオロースー ビーフンスープ		☆	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンさい	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きくらげ	こめ きょうかまい でんぷん ビーフン	あぶら
11 (火)	県産麦食パン いちじくジャム 白身魚のバジル焼き　チーズサラダ コンソメスープ		☆	ホキ ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかピーマン にんじん こまつな	にんにく コーン たまねぎ キャベツ	しょくパン いちじくジャム パンこ じゃがいも	エッグケアマヨ ネーズ オリーブオイル マリネドレッシング
12 (水)	ごはん いわしの甘露煮　小松菜のじゃこ和え じゃがいものみそ汁		☆	いわし あぶらあげ みそ	しらすぼし わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのき	こめ きょうかまい さとう じゃがいも	
13 (木)	太刀魚バーガー(背割りコッペパン ・太刀魚フライ･タルタルソース) キャベツとアーモンドのサラダ　豆乳スープ		☆	たちうお ハム とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ レモン たまねぎ しめじ はくさい	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグタル タルソース アーモンド
14 (金)	麦ごはん 豚肉とパプリカの炒めもの ☆かんぴょうの卵とじ汁　青うめゼリー	栃木県の料理	☆	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン ピーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ かんぴょう えのき	こめ きょうかまい おおむぎ さとう でんぷん あおうめゼリー	
17 (月)	ごはん 春雨の中華ごま和え 厚揚げの肉味噌煮	はさむ おはし マスター週間	☆	ハム ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが グリンピース	こめ きょうかまい はるさめ さとう	ごまあぶら すりごま あぶら
18 (火)	ミルクロールパン ほうれん草オムレツ　キャロットサラダ じゃがいものカレー煮	きる	☆	たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ	コーン たまねぎ しょうが	ミルクパン じゃがいも さとう	エッグケアマヨ ネーズ あぶら
19 (水)	ごはん　味付のり 鮭の塩焼き 切干大根の炒り煮 キャベツとあさりのみそ汁	くるむ 食育の日	☆	さけ　ぶたにく てんぷら みそ あさり とうふ あぶらあげ	のり わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ キャベツ たまねぎ	こめ きょうかまい さとう	あぶら
20 (木)	米粉パン シイラフライ　ごぼうサラダ 押麦のスープ	つまむ	☆	シイラ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ はくさい	こめこパン おおむぎ	あぶら すりごま
21 (金)	タコライス（ごはん･タコライスの具 ・キャベツ･チーズ） もずくスープ　シークワーサーゼリー	きらいばし 沖縄いれいの日	☆	ぶたにく ぎゅうにく だいず	チーズ もずく ぎゅうにゅう	トマト ピーマン ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ えのき	こめ きょうかまい パンこ でんぷん シークワーサーゼリー	
24 (月)	キムチごはん ほうれん草ののり和え 肉団子のスープ	めざせ！残食ゼロ週間	☆	ぶたにく ミートボール	やきのり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく キャベツ レモン たまねぎ たけのこ きくらげ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう はるさめ	キムチ ごま ごまあぶら
25 (火)	キャロットパン ハンバーグデミソース ☆ジャーマンポテト　☆アイントプフ	ドイツの料理	☆	ハンバーグ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	キャロットパン さとう じゃがいも	オリーブオイル
26 (水)	ごはん さばのホイル焼き　ひじきの炒り煮 けんちん汁		☆	さば あぶらあげ とりにく とうふ	めひじき しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ こんにゃく ごぼう えのき	こめ きょうかまい さとう さといも	あぶら
27 (木)	テーブルロール ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ　みかんジュース		☆	ぎゅうにく ぶたにく レバー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ グリンピース コーン みかんジュース	テーブルロール スパゲッティ さとう	エッグケアマヨ ネーズ
28 (金)	ごはん 鶏のからあげ　ブロッコリーのおかか和え 小松菜と豆腐のみそ汁		☆	とりにく かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えのき	こめ きょうかまい でんぷん さとう	あぶら

材料等の都合により献立がかわることがあります。

食育月間のとりくみ

☆**歯と口の健康週間**・・・かみごたえのある料理や歯をつよくする料理が登場し、よくかむことの大切さを学習します。

☆**おはしマスター週間**・・・はしの正しいもち方やつかい方を学習します。毎日1つはしを使ったわざを習得します。

☆**めざせ！残食ゼロ週間**・・・食べ残しについて考え、食べ残しをへらすために自分にできることをみつけて行動する週間です。

地産地消

川崎町の食材　キャベツ･たまねぎ･アスパラガス･にんじん　小松菜･じゃがいも･セロリ･きゅうり