令和4年度

6月分 学校給食予定献立表



<食育目標:よく噛んで食べよう>

		<食育目標:よく噛んで食べよう>			カルシウム(mg)		福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校					
				エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		mg)	主 な 材 料					
	付	献立名		質(g))(g)	血やにくに			とのえる(緑)	力や熱のもと	
		新メニュー 6月1日 麦茶の日	中/高 833	アスリート	中/高 343	アスリート 446	1群 さめ ぶた肉	2群	3群	4群	5群	6群
1	(水)	ごはん 麦茶 さめのマヨネーズ焼き 金時豆と豚肉のみそ煮込み 小松菜のみそ汁 手作りミルクゼリー <u>肉団子</u>	33.0 24.5	44.4 31.4	4.2 2.6	5.6 3.7		牛乳 チーズ 寒天 鰯·鰹·宗田節	人参 さやいんげん 小松菜 パセリ	キャベツ 大根 にんにく みかん 根深ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも	米油
2	(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのごまソースあえ ほうれん草のみそ汁	832 37.6 25.2	1113 49.5 30.5	498 4.1 3.2	589 5.3 3.9	C ()	牛乳 鰯·鰹·宗田節	小松菜 ブロッコリー 人参 ほうれん草	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも	白ごま
3	(金)	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ミニトマト ふきとたけのこの煮物 すまし汁 三色団子	831 42.0 18.7	1045 47.9 20.5	449 6.7 2.3	523 8.5 2.8	ほっけ 油揚げ 豆腐 あさり なると 糸かつお節	牛乳	ミニトマト 人参 ほうれん草	たけのこ ふき えのきたけ	米 きび砂糖 三色団子	
		, 6月4日~10日 歯と口の健康週間	871	1144	494	584	旬の:	食べもの:いか		根深ねぎ		
6	(月)		40.1 21.6	50.0 25.3	4.0 2.7	5.3 3.3	いか 大豆 生揚げ みそ	牛乳昆布	人参	ごぼう 切干大根 枝豆 れんここ たけのこ きゅうり	米 でん粉 じゃがいも きび砂糖 こんにゃく	米油ごま油白ごま
7	(火)	とを意意 (韓国料理>豚キムチ丼 牛乳 厚焼き卵 チョレギサラダ 春雨みそスープ メンチカツ1/2	852 33.3 26.8	1155 43.5 33.0	580 5.2 3.6	661 6.8 4.6	日本	牛乳 わかめ	人参 にら アスパラ ミニトマト	にんにく キムチ もやし 根深ねぎ レタス きゅうり 玉ねぎきくらげ えのきたけ 白菜 ぶなしめじ	米 でん粉 きび砂糖 春雨	米油ごま油白ごま
8	(水)	٠ 		会大合統				自宅生:弁当				
9	(木)		中体連絡 847	総合大会(1115		給食はa 553		自宅生:弁当 	●、 寮生:寮 ┃	食) しょうが 大根	MA.	
10	(金)	ごはん 牛乳 鶏肉のみぞれ煮 ゆかりあえ もずくのみそ汁 あとひきみそ大豆	37.0 22.3	49.2 25.6	3.4 2.9	4.4 3.5	豆腐大豆みそ	牛乳 もずく 鰯・鰹・宗田節	小松菜人参	キャベツ 枝豆 うめゆかり 根深ねぎ きゅうり	木 でん粉 じゃがいも きび砂糖	米油
1	3日	(月)~17日(金) 地場産物活用週間 ~			_			、荷の状況は	こより、変	更となる場	場合もあり	ます~
13	(月)	<ベジマンデー献立※ペスコベジタリアン食> ごはん 牛乳 県産カジキカツ 県産もやしのごま油あえ 県産里芋のそぼろ煮	853 32.3 24.0	1091 38.4 26.9	392 2.5 2.7	463 3.3 3.1	★カジキカツ ★ベーコン ★とり肉	★牛乳	★ほうれん草 人参 ★さやいんげん	玉ねぎ ★キャベツ ★もやし	★米 きび砂糖 ★さといも でん粉	米油 ごま油 白ごま
14	(火)	ごはん 牛乳 県産納豆 県産五目厚焼き玉子 県産じゅうねんあえ 県産なめこ汁	830 34.1 23.2	1045 39.2 24.6	620 5.6 2.6	698 6.6 3.1	★納豆 ★五目厚焼玉子 ★豆腐 ★みそ	★牛乳 鰯·鰹·宗田節	★ほうれん草	★もやし ★なめこ ★根深ねぎ	★米 きび砂糖 じゃがいも	★えごま 白ごま
15	(水)	ごはん 牛乳 県産鶏つくねのチーズ焼き 県産エリンギと野菜のソテー 県産ミルクスープ	912 30.7 30.6	1225 39.8 38.4	674 5.0 2.5	825 7.2 3.2	★鶏つくね ★ウィンナー	★牛乳 チーズ	人参 ★小松菜 ★ブロッコリー	★キャベツ★エリンギ★玉ねぎ	★米 ★米粉 ★さつまいも	米油
6月16日和菓子		広野町や楢葉町など双葉那について知ろう!	835 32.1 15.8	1081 39.7 18.0		528 5.5 3.0		★牛乳 鰯·鰹·宗田節	★ミニトマト ★ほうれん草	しょうが	★米 きび砂糖 ★さつまいも ★ようかん	米油白ごま
10	(/ \)	宗座でプないものかで、一小なブがん(辰条) - ごはん 牛乳 県産豚肉の牛姜焼き	834	1128	472	556	★ぶた肉			★玉ねぎ		
17	(金)	県産キャベツのごまみそあえ 県産卵と野菜のみそ汁 世界へ意識を向けてみよう!	35.6 27.0	46.6 34.2	4.0 2.5	5.2 3.0	★大豆 ★豆腐 ★卵 ★みそ	★牛乳 鰯·鰹·宗田節	★ほうれん草 人参★小松菜	★玉ねさ しょうが にんにく ★キャベツ	★米 きび砂糖 じゃがいも	白ごま
20	(月)	<世界の料理※フランス料理> <ベジマンデー献立※ペスコベジタリアン食> ビーンズライス 牛乳 ケークサレ リヨネーズポテト ブイヤベース	831 27.5 19.1	1005 32.7 21.9	448 8.4 2.8	525 10.5 3.5		牛乳 チーズ	アスパラ トマト さやいんげん 人参 ほうれん草	とうもろこし ぶなしめじ 玉ねぎ 大根 にんにく セロリ 枝豆	米 玄米パスタ 小麦粉 きび砂糖 じゃがいも	米油 オリーブオイル
21	(火)	<日本各地の料理※青森県> ごはん 鉄っこひじき 牛乳 ☆ねりこみ 切り昆布の油炒め 大根のみそ汁 レンコンはさみ揚げ	862 28.4 17.8	1187 37.6 23.8	525 6.2 3.2	623 7.4 4.0	とり肉	牛乳 ひじき 細切昆布 鰯・鰹・宗田節	人参 さやいんげん ほうれん草	しいたけ ごぼう 根深ねぎ 大根 玉ねぎ	米 きび砂糖 でん粉 さつまいも つきこんにゃく	米油白ごま
22	(水)		832 35.6 26.6	1113 44.7 31.6	536 4.7 3.1	630 6.1 3.9	ぶた肉	牛乳 鰯·鰹·宗田節	だいこんの葉 人参 さやいんげん	根深ねぎ ごぼう 大根 玉ねぎ れんこん しょうが	米 きび砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	白ごま 黒ごま
23	(木)	シーフードカレーライス 牛乳 目玉焼き キャベツとじゃこのナムル ヨーグルト <u>蒸し鶏</u>	908 32.9 24.9	1231 49.5 31.0	647 6.5 3.4	724 8.2 4.2	卵 いか あさり <u>とり肉</u>	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 アスパラ トマト	キャベツ とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも	米油ごま油白ごま
24	(金)	双来祭(校						、寮生:寮1		4	•	
25 27	(土)	双来祭(公	開)のた	め給食			自宅生:弁当	6、寮生:寮1	食)			
28		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 肉かぼちゃ風味あえ すまし汁 <u>野菜肉団子</u>	895 32.1 31.2	1217 42.9 37.3	振音 430 3.2 2.6	替休日 548 4.8 3.8	ぶた肉	牛乳	ほうれん草 かぼちゃ にら	しょうが えのきたけ ぶなしめじ	米きび砂糖	白ごま
29	(水)	〈世界の料理※ドイツ料理〉 パン (高のみご飯) 牛乳 フューナー・フリカッセ ジャーマンポテト クラウトザラート	833 36.4 41.5	1260 51.0 54.7	346 2.6 3.2	424 3.9 4.1	とり肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー さやいんげん	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ たもぎ茸 キャベツ キャラウェイシード	パン はちみつ じゃがいも 迷	オリーブオイル
30	(木)	⟨世界の料理※中華料理⟩ ごはん 牛乳 酢豚 切干大根とわかめの中華あえ ワンタンスープ チーズ	899 35.1 27.5	1175 44.0 32.1	561 5.5 3.6	629 6.5 4.3	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	人参	しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーマン パイナッブル 切干大根 キャベツ きくらげ チンゲン菜 根深ねぎ	米でん粉さび砂糖	米油ごま油
給食	日計	今月の食育目標について		月平均	栄養量	1	A = : -			物活用週間		
18		今月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時間は、よく噛んで食べることを意識しましょう。よく噛んで食べることの主なメリットは、 ①歯やあごが丈夫になる。 ②消化にかかる体への負担が減る。 ③食べすぎを防ぐことができる。	855 34.2 24.9	1138 43.9 30.0	496 4.7 2.8		自分たちが信り、中通り、 培される農産 は、福島県で	Eんでいる地域 会津地方に気 E物などに違い ご栽培や加工で	域でとれた農産 分かれており、 いがあります。 されたものです	Jを活用した給 全物のことを言 それぞれのは 今月使用して うままでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	言います。福息 地方の気候のま ている地場産物	島県は、浜通 差により、栽 物の★の食材
		③良へすさを切くことができる。④味がよくわかるようになる。などです。よく噛んで、感謝しておいしく食べましょう。☆・食材は、京林のトップアフリートを別の生徒用できます。						ます。その理	里由について、	考え意識した	まがら食べてる	