

給食予定献立表 令和元年6月



福崎町給食共同調理センター

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)	
ご飯 レタスのスープ ハンバーグの たまねぎソースがけ マセドアンサラダ ぎゅうにゅう		ご飯 すまし汁 あじフライ ごぼうサラダ ぎゅうにゅう 小中) 白大豆きなこ 幼) カットりんご		もち麦ご飯 ビーフンスープ 焼肉どんぶり 中華ナムル ぎゅうにゅう		キャロットパン ウインナーのスープ煮 アンサンプルエッグ ツナとアスパラの Pasta ぎゅうにゅう		ご飯 ポークカレー サラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう		ご飯 ツナじゃが だしまき卵 きやべつのおかか和え ぎゅうにゅう	
アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質	
ごはん		ごはん		ごはん		コッペパン	乳 麦	ごはん		ごはん	
ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳	もち麦精麦	大麦	クリスタルキャロット	豆	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳
レタス		かまぼこ		ぎゅうにゅう	乳	もち麦粉	大麦	たまねぎ		たまねぎ	
たまねぎ		わかめ		ビーフン		ぎゅうにゅう	乳	にんじん		にんじん	
にんじん		だいこん		たまねぎ/にんじん		ウインナー	鶏	じゃがいも		じゃがいも	
えのき		にんじん		えのき/あおねぎ		たまねぎ		トマト		えだまめ	
とうふ	豆	しめじ		鶏つくね	鶏	にんじん		りんご	リ	ツナ	
コンソメ	鶏 豚	あおねぎ		とうふ	豆	きやべつ		ぶたにく	豚	あつあげ	豆
しょうゆ	麦 豆	かつお節		チキンピジョン	鶏	だいず	豆	しょうが		かつお節	
塩こしょう		だし昆布		しょうゆ	麦 豆	コンソメ	鶏 豚	にんにく		しょうゆ	麦 豆
鶏豚ハンバーグ	鶏 豚 豆	しょうゆ	麦 豆	りょうりしゅ		しょうゆ	麦 豆	キッスカレー(甘口)	麦 リ	さとう	
たまねぎ		りょうりしゅ		ぎゅうにく	牛	塩こしょう		キッスカレー(中辛)	麦 リ	しょうゆ	麦 豆
にんにく		あじフライ	麦 豆	しょうが/にんにく		アンサンプルエッグ	卵 乳 豚	ブロッコリー		みりん	
さとう		だいずあぶら		トマトケチャップ		たまねぎ		きやべつ		りょうりしゅ	
しょうゆ	麦 豆	ごぼう		赤みそ	豆	にんじん		にんじん		だしまきたまご	卵 麦 豆 リ ゴ
みりん		コーン		りんご	リ	アスパラガス		コーン		きやべつ	
りょうりしゅ		アスパラガス		たまねぎ/にんじん		ツナ		しそドレッシング	麦 豆 リ	にんじん	
じゃがいも		きゅうり		さとう		ツイストマカロニ	麦	ぶどうゼリー		いんげん	
にんじん		ごまドレッシング	麦 豆 ゴ	しょうゆ	麦 豆	トマトケチャップ				かつお節けずり	
コーン		白大豆きなこ	豆	みりん/りょうりしゅ		トマトピューレ				しょうゆ	麦 豆
きゅうり		カットりんご	リ	サラダあぶら		赤ワイン				みりん	
ノンエッグマヨネーズ	豆			もやし/きゅうり		コンソメ	鶏 豚			かつおだし	
				にんじん/コーン		さとう					
				さとう		とりがら	鶏				
				しょうゆ	麦 豆	オリーブあぶら					
				こめす							
				ごまあぶら	ゴ						

11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		17日(月)		18日(火)	
ご飯 春雨スープ 厚揚げのチャンプルー 豚肉のコロッケ ぎゅうにゅう		もち麦ご飯 みそ汁 さわらのおろしあんかけ 切干大根の煮物 ぎゅうにゅう 小中) わらびもち		コッペパン コーンクリームスープ 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ ぎゅうにゅう		ご飯 わかめのみそ汁 ほきの香り揚げ 小松菜ともやしの 和え物 ぎゅうにゅう		菜飯 けんちん汁 いわしのおかか煮 三色和え ぎゅうにゅう 幼) 野菜ふりかけ		ご飯 マーボー豆腐 えびしゅうまい 春雨サラダ ぎゅうにゅう	
アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質		アレルギー物質	
ごはん		ごはん		コッペパン	乳 麦	ごはん		ごはん		ごはん	
ぎゅうにゅう	乳	もち麦精麦	大麦	もち麦粉	大麦	ぎゅうにゅう	乳	菜飯の素		ぎゅうにゅう	乳
はるさめ		ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳	わかめ		ぎゅうにゅう	乳	ぶたミンチ	豚
たまねぎ		とうふ	豆	たまねぎ		たまねぎ		だいこん		しょうが/にんにく	
にんじん		たまねぎ		にんじん		にんじん		にんじん		とうふ	豆
あおねぎ		にんじん		じゃがいも		しめじ		ごぼう		たまねぎ	
わかめ		えのき		コーン		とうふ	豆	じゃがいも		にんじん	
チキンピジョン	鶏	あおねぎ		コーンクリーム		あおねぎ		あおねぎ		にら	
しょうゆ		あぶらあげ	豆	クリームポタージュ	乳 麦 豆 豚	かつお節		とうふ	豆	なすび	
とりがら	鶏	かつお節		とうにゅう	豆	みそ	豆	とりにく	鶏	たけのこ	
塩こしょう		みそ	豆	パセリ		ほき		かつお節		しいたけ	
きやべつ		さわら		コンソメ	鶏 豚	でんぶん		だし昆布		赤みそ	豆
パブリカ		だいこん		塩こしょう		だいずあぶら		しょうゆ	麦 豆	さとう	
ピーマン		さとう	麦 豆	とりにく	鶏	さとう		りょうりしゅ		しょうゆ	麦 豆
ぶたミンチ	豚	しょうゆ		マーマレード	レ	しょうゆ	麦 豆	いわしのおかか煮	麦 豆	みりん	
あつあげ	豆	みりん		しょうが		みりん		もやし		りょうりしゅ	
赤みそ	豆	かつおだし		にんにく		レモン果汁		こまつな		とりがら	鶏
しょうが		切干だいこん		しょうゆ	麦 豆	もやし		にんじん		でんぶん	
にんにく		にんじん		りょうりしゅ		こまつな		さとう		えびしゅうまい	エビ 麦
さとう		いんげん		きやべつ		にんじん		しょうゆ	麦 豆	りょくとうはるさめ	
しょうゆ	麦 豆	ちくわ		きゅうり		さとう		みりん		きゅうり	
りょうりしゅ		さとう		アスパラガス		しょうゆ	麦 豆	かつおだし		もやし	
とりがら	鶏	しょうゆ	麦 豆	えだまめ		みりん		野菜ふりかけ		コーン	
サラダあぶら		みりん		しそドレッシング	麦 豆 リ	かつおだし				にんじん	
コロッケ	豚 麦 豆	かつおだし								さとう	
だいずあぶら		わらびもち	豆							しょうゆ	麦 豆
										みりん	

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ ・むきしつ) □黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日は異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵:たまご 乳:乳 麦:小麦 蕎:そば ピ:落花生 鮎:あわび イカ:いか ら:いくら エビ:えび オレ:オレンジ 蟹:かに キ:キウイフル

牛:牛肉 <:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ モモ:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン パ:バナナ カシ:カシューナッツ ゴ:ごま

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 ア:アーモンド 大麦:大麦・もち麦

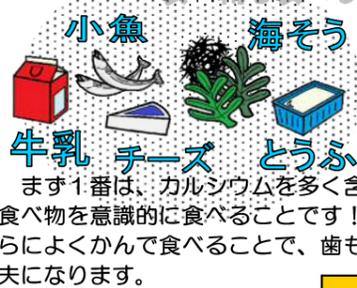
	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)
こんだて	もち麦ご飯 じゃがいもとわかめの みそ汁 さわらの立田揚げ きやべつのちりめん和え 冷凍みかん ぎゅうにゅう	コッペパン 大根スープ プレーンオムレツ ドライカレー ぎゅうにゅう	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 鮭の塩焼き 切干大根のささみ和え ぎゅうにゅう	ご飯 みそ汁 そぼろどんぶりの具 きゅうりの酢の物 ぎゅうにゅう	ご飯 ハヤシシチュー ポテトカップグラタン アーモンドサラダ ぎゅうにゅう	もち麦ご飯 豚汁 さんまのレモンかぼす煮 おかひきじのツナ和え ぎゅうにゅう
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> さわら立田揚げ 麦 豆 <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ (エビ・蟹) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 冷凍みかん	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> もち麦粉 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> だいこん/にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> チキンブイヨン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> とりがら 鶏 <input type="checkbox"/> プレーンオムレツ 卵 麦 豆 <input type="checkbox"/> あいびきミンチ 牛 豚 <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> だいず 豆 <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> とりがら 鶏 <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とりミンチ 鶏 <input type="checkbox"/> いんげん 豆 <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さけ 鮭 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ささみフレーク 鶏 <input type="checkbox"/> 切干だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> ごぼう/にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> とりミンチ 鶏 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> ハヤシフレーク 麦 豆 鶏 豚 <input type="checkbox"/> 赤ワイン <input type="checkbox"/> とりがら 鶏 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポテトカップグラタン (かぼちゃ) 豆 鶏 <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> アーモンド ア <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> さんまのレモンかぼす煮 麦 豆 オレ <input type="checkbox"/> おかひきじ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん

	27日(木)	28日(金)	土曜日給食
こんだて	コッペパン じゃがいものポタージュ ハンバーグの ケチャップソースがけ 野菜のごまサラダ ぎゅうにゅう	ご飯 大根のすまし汁 鶏肉のからあげ ひじきの煮物 ぎゅうにゅう 小中) 鉄分ヨーグルト 幼) カットオレンジ	アレルギー物質 1日 おさつねじりん棒 卵 乳 麦 豆 チーズ 乳 みかんゼリー オレ 8日 おにぎり(おかか) 麦 豆 ゴ ヨーグルト 乳 紫いもチップ 15日 バターロール 卵 乳 麦 豆 ヨーグルト(いちご) 乳 チキンソーセージ 鶏 22日 おにぎり(鮭) 鮭 豆 型抜きチーズ 乳 パインゼリー 29日 おにぎり(昆布) 麦 豆 ゴ 紫いもチップ バナナ 芭 お知らせ <給食費口座振替日> 6月 5日(水) 6月 20日(木) 前日までの入金をお願いします
	アレルギー物質	アレルギー物質	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> もち麦粉 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> アスパラガス <input type="checkbox"/> クリームポタージュ 乳 麦 豆 豚 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> 塩こしょう <input type="checkbox"/> チキンハンバーグ 鶏 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> だいこん/にんじん <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> だし昆布 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> 塩こしょう <input type="checkbox"/> でんぶ <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 鉄分ヨーグルト 乳 せ <input type="checkbox"/> カットオレンジ オレ	

じょうぶな骨や歯をつくらう

骨は、みなさんの体の中に200個以上あり、体を支えるのにも大切な役割をしています。口の歯は食べ物をかみくだいて細かくし、体の中に栄養を吸収しやすくするために重要です。このように体にとって大切な骨や歯を丈夫にするには、どうしたらいいのでしょうか？

カルシウムを多く含む食べ物を食べる



太陽の下で元気に運動をすること



カルシウムが体の中で働くためにはビタミンDも必要です。太陽に当たることで体内で作られるので、元気に外で遊びましょう！日光の乏しい冬などはビタミンDの多い食べ物からとりましょう。

カルシウムの働きについて

カルシウムは成長期に最も多く体にたくわえられます。今のうちからカルシウムの多い食べ物をしっかり食べ、骨や歯を強くしておきましょう。骨や歯を作るほか、カルシウムにはさまざまな働きがあります。

- ★血液を固める
- ★体の細胞の働きに関与する
- ★心臓や体の筋肉の収縮に関わる
- ★神経間の情報伝達に関わる

このようなたくさんの働きをもっています。成長期である今、カルシウムをしっかりとっておかないと、体の成長が抑制され、さらに高齢になってから、骨がスカスカになってくる「骨粗しょう症」になりやすくなります。毎日の食事で、カルシウムを十分にとるように心がけましょう！

今月の福崎町産野菜

- たまねぎ じゃがいも
- 青ねぎ 水煮大豆

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちらに合わせてご覧ください。

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)
 ※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。
 ※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。
 ※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。
 ※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 鮑：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイ
 牛：牛肉 く：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン バ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま
 ※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 ア：アーモンド 大麦：大麦・もち麦