

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表

(小学校・通常給食)

福生市学校給食センター

令和6年度6月

日	曜	牛乳	献立名	主 材 料 と そ の 働 き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるものとなる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)			
3	月	チキンライス	とり、ぎゅうにゅう、ハム	たまねぎ、パセリ、にんにくにんじん、こまつな、キャベツ	こめ、バター、あぶら、じゃがいも	585	29.5	3日(月)【牛乳の日(6月1日)】 牛乳は成長期に欠かせない「カルシウム」が豊富な食品です。東京多摩地域でとれた牛乳と、ミルクスープを出します。	
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう、なまあけ、みそ	たけのこ、えのきたけ、こまつな	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	583	26.1	「カルシウム」が豊富な食品です。東京多摩地域でとれた牛乳と、ミルクスープを出します。	
5	水	きなこあげパン	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、にんじん、たけのこ	ミルクパン、あぶら、さとう	594	25.9	カルシウム貯蓄	
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう、とり、とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう	こめ、あぶら、こむぎこ	587	30.3	4日(火)～10日(月) 【歯と口の健康週間】 この1週間は歯を強くする食材や、かみごたえのある食材(ごぼう、いか、アーモンド)をたくさん使っています。よく噛んで食べて、丈夫で健康な歯を維持しましょう!	
7	金	ひよこめとこんさいのドライカレー	ぶたにく、だいず、ぶたレバー	にんにく、しょうが、セロリー	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ	626	22.6	この1週間は歯を強くする食材や、かみごたえのある食材(ごぼう、いか、アーモンド)をたくさん使っています。よく噛んで食べて、丈夫で健康な歯を維持しましょう!	
10	月	コーンピラフ	ぎゅうにゅう、スキムミルク	たまねぎ、コーン、にんじん	こめ、とうにゅうクリーム	609	23.1	よく噛んで食べて、丈夫で健康な歯を維持しましょう!	
11	火	かいかいろうめごはん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ	うめ、こんにやく、ほししいたけ	こめ、あぶら、ごまあぶら	627	31.3	4日「きゅうり」 5日「きなこ」 「ちりめんじゃこ」「油揚げ」	
12	水	ジャージャーめん	ぶたにく、だいず、みそ	にんにく、しょうが、たけのこ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう	582	24.7	6日「ごぼう」「いか」 7日「根菜」「海藻」 10日「牛乳」 歯と口の健康週間	
13	木	ハヤシライス	ぶたにく、ぶたレバー、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ	696	26.7	歯と口の健康週間	
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、ごぼう、こんにやく	こめ、あぶら、じゃがいも	608	26.1	11日(火)【入梅(10日)】 梅雨に入るこの時期に旬を迎える鰯と梅を使った献立です。	
17	月	キムチチャーハン	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、はくさい、キムチ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	617	24.4	梅雨には疲れをとる「クエン酸」があるとされています。いわしハンバーグは鰯ミンチと鶏ひき肉で作っています。あじさいをイメージしたぶどう味のゼリーも味わってみてください。	
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう、とり、とうふ	ごぼう、こんにやく、にんじん	こめ、あぶら、こむぎこ、パンこ	606	29.4	11日(火)【食育の日(19日)】 鳥取県の料理	
19	水	はいがしよくパン	のむヨーグルト(ストロベリー)	たまねぎ、エリンギ	はいがしパン、じゃがいも、こめ	583	28.7	11日(火)【食育の日(19日)】 鳥取県の料理	
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう、とうふ	なめこ、ながねぎ、にんじん	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	592	24.7	11日(火)【食育の日(19日)】 鳥取県の料理	
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ	セロリー、たまねぎ、にんじん	こめ、あぶら、パンこ、アーモンド	599	30.2	11日(火)【食育の日(19日)】 鳥取県の料理	
24	月	ごはん	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、たまねぎ、にんじん	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	602	26.7	「じゃぶ」具沢山の汁です。現在の様に肉が簡単に手に入らない時代に、大人数の客に大鍋で振る舞われたそうです。	
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう、ハム、レンズまめ	にんにく、セロリー、たまねぎ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	591	28.4	「具和え」野菜の枝豆和えです。栄養豊富な大豆の、特に若い「枝豆」が旬を迎えるとすりつぶして衣にし、野菜と和えます。	
26	水	ツナおろしパゲッティ	まぐるフレーク、のり	だいこん、にんじん、きゅうり	スパゲッティ、オリーブあぶら	592	22.2	すりつぶして衣にし、野菜と和えます。	
27	木	ごはん	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、もやし	こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう	627	25.1	すりつぶして衣にし、野菜と和えます。	
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう、ぶたにく	きりぼしだいこん、にんじん	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	614	26.6	28日(金)【地場野菜の日】 沢庵碗のにんじんや、トマト肉じゃがのたまねぎ、じゃが芋など地場産を使用する予定です。	
給食回数				20回					
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。						基準栄養量		650	26.8

◎給食の実施日は学校によって異なります。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。
◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト180ml、「ス」は飲むヨーグルト(ストロベリー)です。
◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》
福生市学校給食センター
(電話) 042-551-8351

