

※献立写真とコメントを市役所ホームページから見ることができます。

じんけんひょうご 人権標語	ぐち かげぐちは マスクをしても ひろ 広がるよ	大木小学校 児童の作品
------------------	--------------------------------	----------------

給食 日	献立名	食品名	食品グループ			給食 日	献立名	食品名	食品グループ			給食 日	献立名	食品名	食品グループ			
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
19日(月) 食育の日(高知県)	ぎゅうにゅう こくとうパン	■ぎゅうにゅう こくとうパン 〔かづお、ふら、ら、め、 い、ん、さ、ん、し、や、う、 す、ま、い、く、ち、と〕	206 60	○	○	23日(金)	ぎゅうにゅう パン	■ぎゅうにゅう パン 〔ハ、ン、バ、ー、グ、 サ、ラ、ダ、あ、ぶ、ら、(こ、め)、 こ、さ、り、く、ち、し、や、う、 み、ば、れ、い、し、よ、で、ん、ぶ、ん〕	206 60	○	○	28日(水)	ぎゅうにゅう ごもくかめし	■ぎゅうにゅう ごもくかめし 〔せ、い、は、く、ま、い、 ご、も、く、か、め、し、の、も、と〕	206 60 15	○	○	
	かつおフライ	〔と、り、さ、さ、み、フ、レ、 ー、キ、キ、ヤ、ハ、ベ、 こ、う、み、し、お、ド、レ、 ッ、シ、ン、グ、(ク、ラ、ス、1、 ぼ、ん)、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	40 14 1.6 0.8 0.6 1.2	○	○		ハンバーグのてりやき ソースかけ	〔さ、じ、か、ま、い、も、 つ、が、ち、も、 ば、が、ち、も、 き、ゆ、き、マ、ヨ、ネ、 ー、ズ、(ク、ラ、ス、1、 ぼ、ん)、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	50 1.5 0.8 + + 0.2	○	○		さわらのてんぷら ばいにくソースかけ	〔さ、わ、ら、の、て、ん、ぶ、ら、 め、(こ、う、め)、 さ、あ、げ、そ、か、つ、 こ、い、く、ち、し、や、う、 め、い、く、ち、し、や、う、 め〕	50 + 2 1.8 2.5 1.5	○	○	
	とりささみのサラダ	〔ペ、ー、ル、コ、ー、 ン、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	8 22 8 8	○	○		ポテトパンキンサラダ	〔さ、じ、か、ま、い、も、 つ、が、ち、も、 ば、が、ち、も、 き、ゆ、き、マ、ヨ、ネ、 ー、ズ、(ク、ラ、ス、1、 ぼ、ん)、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	10 10 10 10 8	○	○		きゅうりとわかめの すのもの	〔き、ほ、ち、う、り、し、 め、く、ち、と、め、り、 う、か、ち、や、う、 り、め、こ、ゆ、う、 す、ん〕	18 0.5 3 1.6 1.6 1.8 +	○	○	
	にらのスープ	〔タ、ニ、ン、 あ、げ、ん、 い、す、た、ー、 め、ー、ソ、ー、 ス、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	7 15 10 7 7 5 3 0.1 0.005 2.5	○	○		しおレモンスープ	〔ベ、ー、ン、コ、じ、 に、た、だ、ち、ん、げ、 し、う、す、く、ち、し、 や、う、め、い、く、ち、 し、や、う、め〕	7 8 15 10 13 0.02 3 0.18 0.005 2.5	○	○		とうがんのみそしる	〔と、と、に、あ、は、あ、 お、し、け、だ、し、 う、り、ん、が、に、 ぶ、く、あ、さ、 る、ら、じ、あ、 し、な、み、 す、り、こ、ぶ、ん〕	20 10 8 5 15 3 7 0.5 2 0.5	○	○	
	デザート	ゆすぜりー	40	○	○													
20日(火)	ぎゅうにゅう たきこみチャーハン	■ぎゅうにゅう たきこみチャーハン 〔せ、い、は、く、ま、い、 た、き、こ、み、チャ、ー、ハ、ン、の、も、と〕	206 65 20	○	○	26日(月)	ぎゅうにゅう パン	■ぎゅうにゅう パン 〔ぶ、じ、た、に、し、え、 メ、ハ、バ、ト、ウ、マ、 ス、イ、ン、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	206 60	○	○	29日(木)	ぎゅうにゅう キムタレどんぶり	■ぎゅうにゅう キムタレどんぶり 〔せ、い、は、く、ま、い、 き、む、た、れ、ど、ん、ぶ、り、 の、も、と〕	206 70 22 18 6 3 0.2 + + 1.2 0.7 + 0.2 0.005 0.5	○	○	
	とりしおラーメン	〔む、し、ち、う、か、め、 り、や、ん、に、へ、じ、 あ、や、ね、 お、も、に、 し、く、ち、し、や、う、 め、い、く、ち、し、 や、う、め〕	39 20 20 8 10 3 0.02 + 3.5 0.5 0.1 0.005 3.5	○	○		ハッシュドポーク	〔ぶ、じ、た、に、し、え、 メ、ハ、バ、ト、ウ、マ、 ス、イ、ン、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	23 25 35 20 5 3 2 7.5 4 2 0.7 0.5 2 + + 0.1 0.005 +	○	○		もやしのごまあえ	〔ま、き、も、に、 う、り、し、 め、く、ち、と、め、り、 う、か、ち、や、う、 り、め、こ、ゆ、う、 す、ん〕	5 13 4 9 1.2 0.7 + 0.2 0.2	○	○	
	オイスターソースいため	〔タ、ニ、ン、 あ、げ、ん、 い、す、た、ー、 め、ー、ソ、ー、 ス、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	8 14 10 7 7 1.5 0.3 0.3 0.03 0.005 +	○	○		ウインナーと コーンのソテー	〔カ、ッ、ト、ウ、イ、ン、 ナ、ー、ツ、 メ、ン、 ー、ル、 コ、ー、 ン、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	10 23 3 10 0.1 0.005 +	○	○		トックスープ	〔ミ、ヘ、は、 し、ん、し、 や、く、ち、 し、よ、う、 す、ん〕	20 7 0.5 10 13 10 3.5 0.1 0.005 2.5	○	○	
							ミニフィッシュ	ミ、ニ、フ、ィ、ッ、シ、ユ	5	○	○							
21日(水)	ぎゅうにゅう ごはん	■ぎゅうにゅう ごはん 〔せ、い、は、く、ま、い、 ご、は、ん、の、も、と〕	206 70	○	○	27日(火)	ぎゅうにゅう ごはん	■ぎゅうにゅう ごはん 〔せ、い、は、く、ま、い、 ご、は、ん、の、も、と〕	206 70	○	○	30日(金)	ぎゅうにゅう パン	■ぎゅうにゅう パン 〔ぶ、じ、た、に、し、え、 メ、ハ、バ、ト、ウ、マ、 ス、イ、ン、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	206 60	○	○	
	ぶたにくのしょうがやき	〔ぶ、た、に、く、の、 し、ョ、ウ、ガ、 や、き、の、も、と〕	25 38 10 0.5 + 2 1 + + 0.03 0.005 0.6	○	○		チャンプルー	〔ぶ、じ、た、に、し、え、 メ、ハ、バ、ト、ウ、マ、 ス、イ、ン、(大、木、小、・、佐、野、台、小、・、第、三、小、は、 ひ、と、り、ひ、と、ふ、く、ろ)〕	25 12 7 10 4 5 + 1.5 + 0.1 0.005 +	○	○		コロッケ	〔ぶ、た、に、く、の、 し、ョ、ウ、ガ、 や、き、の、も、と〕	40 + 2 0.3 1.3 0.4 0.4	○	○	
	ごましおこんぶあえ	〔ご、ま、し、 お、こ、ん、ぶ、 あ、え、の、も、と〕	25 2 +	○	○		ミニにくまん	〔ミ、ニ、ニ、 く、ま、ん、 の、も、と〕	20 7 10 15 10 10 7 2.5 0.1 0.005 1.5 1.2	○	○		コールスローサラダ	〔ぶ、た、に、く、の、 し、ョ、ウ、ガ、 や、き、の、も、と〕	20 5 6 7 8	○	○	
	かきたまじる	〔か、き、た、 ま、じ、る、 の、も、と〕	20 0.2 7 15 7 5 3 3.5 0.1 2 0.5	○	○		ポークスープ	〔ポ、ー、ク、 ス、ー、 プ、の、も、と〕	7 10 15 10 10 7 2.5 0.1 0.005 1.5 1.2	○	○		かぼちゃのポタージュ	〔べ、か、だ、し、に、 え、か、サ、ラ、 ダ、あ、ぶ、ら、 (こ、う、め)、 さ、あ、げ、そ、 か、つ、こ、い、 く、ち、し、 や、う、め〕	5 18 23 8 5 12 + 4 4 25 5 0.5 0.005 3.5	○	○	
							ぶりかけ	お、か、か、 ふ、り、 か、け、の、も、と〕	2	○	○							
22日(木)	ぎゅうにゅう ごはん	■ぎゅうにゅう ごはん 〔せ、い、は、く、ま、い、 ご、は、ん、の、も、と〕	206 70	○	○	6/4～6/10はくちびょうきふせしよくせいかつ はくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント よくかんで食べる  かみごたえのある食べ ものとい 物を取り入れましょう。 おやつは時間と 量を決めて食べる  ダラダラと食べたり飲 んだりするのはやめま しょう。 食べたらしっかり 歯をみがく  フッ化物配合歯みがき 剤やデンタルフロスを 使うと、より効果的です。 栄養バランスの よい食事を心がける  きそくただ 規則正しい食習慣が、 健康な歯と口をつくり ます。												
	あつあげチゲ	〔あ、つ、 あ、げ、 チ、ゲ、の、も、と〕	20 45 35 20 10 5 5 + + 1 2.5 1.2 + 0.005 2.5	○	○													
	パンサンスー	〔パ、ン、 サ、ン、 ス、ー、 の、も、と〕	3.5 10 6 8 3 1.9 0.1 0.002	○	○													
	デザート	ひとくちゼリー (ピーチ)	21	○	○													
			エネルギー(Kcal)	蛋白質(%)	脂 肪 (%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物せんい(g)					
文部科学省基準量			650	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5					
6月分平均栄養量			611	14.5	30.6	304	54	3.0	125	0.48	0.47	19	3.2					

～保護者の方へ～

●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校又は給食センターで処分させていただきます。

●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。

TEL：072-463-6234 FAX：072-463-6867 E-mail：kyusyoku@city.izumisano.lg.jp