



令和6年6月分 小学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数20回

稲沢市立国分小学校

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものとなる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
3月	ごはん ぎゅうにゅう	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	650
	ショウロンポウ(2こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	ラード	
	きゅうりのナムル				きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	はっぼうさい	ぶたにく いか えび うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
4火 	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		669
	みそにこみふううどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ	さとう		
	たことだいすのあまがらめ	たこ だいす				こめこ でんぷん さとう	あぶら	
	おおばあえ			あおじそ	きゅうり キャベツ			
5水 	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		714
	まめまめハヤシライス	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	ルウ	
	8020(はちまるにいまる)サラダ	ツナ		にんじん	きりほしだいこん ごぼう きゅうり		ごまドレッシング	
	れいとうみかん				みかん			
6木 	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		663
	ハンバーグのおろしソース	ぶたにく とりにく			だいこん たまねぎ	さとう		
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	キャベツ コーン	さとう	ごま	
	しんたまねぎのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ たまねぎ	じゃがいも		
7金 	アーモンドこざかな		かたくちいわし				アーモンド	
	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		
	しろみざかなフライ	白身魚フライ40g					あぶら	
	そくせきづけ				キャベツ だいこんづけ			
10月 	しんじゃがのにももの	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		612
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	ひじきのいために	ツナ	ひじき	にんじん	コーン	さとう		
さわにわん	ぶたにく		にんじん	たけのこ ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ				
11火 	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		610
	パッタイ	ぶたにく あつあげ たまご えび		にんじん なら	たまねぎ もやし	こめこめん さとう	あぶら	
	にくだんごスープ	鶏肉団子		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ はくさい			
	カットパイ				パイ			
12水 	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		583
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	オクラのうめあえ			オクラ あかしそ	キャベツ うめ			
	しらたまだんごじる	とりにく		にんじん こまつな	ごぼう だいこん	しらたまだんご		
13木 	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		704
	こがたロールパン		ぎゅうにゅう			パン		
	やきそば	ぶたにく ちくわ	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ	やきそばめん	あぶら	
	ウインナー	ウインナー						
14金 	フルーツカクテル				もも パイン みかん	ゼリー さとう		
	ごはん てまきり ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう のり			こめ		
	てまきごはんのぐ(たまご・なっとう)	たまご なっとう						
	ツナあえ	ツナ			キャベツ きゅうり	さとう		
17月 	とくにゅうみそしる	とうふ あぶらあげ みそ とくにゅう		にんじん	ねぎ だいこん			
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		649
	ぶたどん	ぶたにく		にんじん みつば	たまねぎ しょうが	さとう		
	ちゃんこじる	いかだんご やきどうふ		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく			
ヨーグルト		ヨーグルト						

★歯と口の健康のために、かむことを意識して食べましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和6年6月分 小学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日～」です。

給食回数20回

稲沢市立国分小学校

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものとなる(あか)				おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
18 火	ごはん	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		677	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく ぶたしぱー みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら			
	しゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ				
	パンサンスー				きゅうり キャベツ コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら			
19 水	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		699		
	とりにくの華麗(カレー)あげ	とりにく				でんぷん さとう	あぶら			
	いなざわみつばののりすあえ	ツナ	のり	みつば	もやし	さとう	ごま			
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく					
20 木	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		674		
	ケフテデスのトマトに	ミートボール		トマト バジル		さとう でんぷん	あぶら			
	カラフルサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり コーン		コードレッシング			
	パーリースープ	ベーコン		にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも おおむぎ				
21 金	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		612		
	ツナそぼろごはん	ツナ			たまねぎ しょうが	さとう	あぶら			
	じゅうろくささげのごまあえ			じゅうろくささげ	キャベツ	さとう	ごま			
	とうがんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん	とうがん えだまめ ほししいたけ	でんぷん				
24 月	むぎごはん		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		688		
	なつやさいカレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく		あぶら ルウ			
	まめまめサラダ	ハム だいす			えだまめ コーン きゅうり		やさいドレッシング			
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト				
25 火	ちゅうかめん		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		705		
	やさいたっぷりしおラーメン	ぶたにく なんと		にんじん	もやし キャベツ たけのこ たまねぎ ねぎ にんにく					
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら			
	わらびもち					わらびもち				
26 水	あいちのだいにんばごはん		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		598		
	めひかりフライ(2び)	めひかり				パンこ こむぎこ	あぶら			
	ささみとやさいのあえもの	とりにく		こまつな	キャベツ	さとう				
	ぶたじる	ぶたにく みそ あつあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも				
27 木	くろロールパン		ぎゅうにゅう			パン		707		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも さとう	あぶら			
	ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ コーン		あぶら			
	かたぬきチーズ		チーズ							
28 金	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		628		
	いわしのうめに	いわし		あかしそ		さとう				
	こんぶあえ		こんぶ		きゅうり キャベツ					
	こうやとうふのたまごとじ	とりにく はんぺん たまご こうやとうふ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん				

★愛知県や稲沢市で作られた食べ物を味わいましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



この期間は、よくかんで食べてもらうために、歯ごたえのある食べ物や、歯の材料になるカルシウムが多い食べ物を使っています。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう！



カルシウムで丈夫な歯を育てよう！

歯のおもな成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、大豆・大豆製品、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素なので、意識してとるようにしましょう。

ひと口30回かむ

☆献立紹介 ~世界の料理を味わおう~ ☆

11日 タイ料理「パッタイ」

パッタイは米粉のめんを使った、焼きそばのような炒め料理です。タイには様々な種類の米粉めんがあり、スープや炒め物にして食べられています。



20日 ギリシャ料理「ケフテデスのトマト煮」

ケフテデスは焼いたり揚げたりしたミートボールのことです。今回は、トマトソースを絡めました。稲沢市と姉妹都市であるオリンピア市のある国、ギリシャの味を楽しんでください。



♡ 19日 愛知を食べる学校給食の日 ♡

愛知県では6月の食育月間と、毎月19日の「食育の日」にちなんで、6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」としています。

19日は「華麗(カレー)なるまち 稲沢」の取組に協賛して、稲沢市内の企業が開発した「華麗なるスパイス」を使った「鶏肉の華麗(カレー)揚げ」が登場します。スパイスには稲沢市産の金時生姜や、ギリシャ周辺が原産のオレガノなどがブレンドされています。また「稲沢みつばののりすあえ」には、稲沢市内で作られたみつばを使用します。これらの他にも、6月は愛知県の食べ物がたくさん登場します。地元の食べ物を味わって私たちの住む町を盛り上げていきましょう！

