

6月 献立予定表

阿見町立学校給食センター(保育所)



日 曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家で食べて もらいたい 食品	おやつ
1 月	ごはん		さんまのしょうが煮 ブロッコリーの中中華サラダ カルシウムたっぷり根菜汁	むし歯予防デー献立(1日)	いも類 きのこ類	バナナ かたぬきチーズ (ポケモン)
2 火	ごはん		豚肉のしょうが焼き のり酢和え SDGsワンタンスープ	むし歯など口の中のトラブルを防ぐには、 毎日の歯みがきに加え、よくかんで食べることが 大切です。よくかむことで唾液の分泌が増え、 口の中を清潔に保つ働きがあります。また、甘い ものとりすぎに気を付けたり、時間を決めて食 べることも予防につながります。	豆 類 果実類	ミニアスパラガスポーロ きになる野菜 (白ぶどう)
3 水	ロールパン		照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 新玉ねぎのクリームスープ		緑黄色野菜 魚介類	りんごのタルト ばたばた焼き
4 木	ごはん		ポークカレー チキンナゲット(2個) チーズサラダ(ドレッシング)		牛乳は栄養豊富な飲み物です 牛乳には、カルシウムやたんぱく質などの栄養が 豊富に含まれており、骨や歯を丈夫にする働きが あります。毎日の給食の牛乳もしっかり飲み、健 康な体づくりに役立てましょう。	種実類 小 魚
5 金	ごはん		鶏肉のレモン煮 もやしときゅうりのごま和え 星のすまし汁	日本食べ物紀行 ～青森県～	海藻類 卵 類	豆乳プリン ハッピーターン
8 月	ごはん		バラ焼き風 せんべい汁 りんごヨーグルト		きのこ類 豆 類	スイートポテト 野菜& フルーツジュース
9 火	ごはん		白身魚の天丼風 和風サラダ(ドレッシング) 具だくさんみそ汁	こまめに、しっかり水分補給!!	肉 類 果実類	バナナの スティックケーキ 野菜生活(紫)
10 水	中華めん		スタミナつけめん ツナと大根のサラダ(ドレッシング) 豆乳プリンタルト	◎コップ1杯程度をのど が渇いたと感じる前に 飲みましょう。特に冷房 の効いた室内はのどが 渇きを感じにくいので、 特に意識しましょう。	いも類 小 魚	アップルシャーベット アンパンマン お野菜せんべい
11 木	ごはん		マーボー豆腐 春巻き もやしのナムル	◎水分補給には水 や麦茶など、甘くな いもの、カフェインを 含まないもの にしましょう。	魚介類 種実類	星食べよ ぶどうジュース (備蓄)
12 金	ごはん		ハンバーグトマトソース フリフリポテト 大根のコンソメスープ	★おいしい!阿見発見～じゃがいも～★ 阿見町で採れた新じゃがいもです。甘みがあり、みずみず しいのが特徴です。ぜひ旬の味を味わってください。	きのこ類 乳 類	アンパンマン ビスケット りんごジュース
15 月	ごはん おかか ふりかけ		◎ぎょうざ(2個) かみかみサラダ(ドレッシング) 豚汁	▲舟島小学校リクエスト献立▲ 舟島小学校リクエストのメッセージです。 「みんなが喜びメニューを取り入れて、 栄養バランスを考えました。」	果実類 海藻類	純米せんべい ジョア(プレーン)
16 火	ごはん		★いかメンチカツ 五目きんぴら たまごスープ	毎月20日は いばらきおいしおDAY!【減塩の日】 茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に 比べて高く、その要因の塩分摂取量も全国平均 より多いことから、県全体で減塩を進めようと 「しお(40)」を半分にするという語呂合わせて 20日は減塩の日としています。	乳 類 小 魚	レモンゼリー たべっこBABY (おやさい)
17 水	ナン		ビタミンたっぷりキーマカレー ツナサラダ ポテトスープ		豆 類 卵 類	カスタードプリン おっとっと
18 木	ごはん		新玉ねぎのすき焼き風煮 ★コロケ もやしと海藻のサラダ		果物類 乳 類	小玉すいか ミルミル
19 金	ごはん		ハヤシライス チキンカツ フルーツゼリー和え	きれいに 手を洗おう! 食事をする前にきちんと手を洗っていますか? 手にはたくさんのウイルスがついているので、 石けんでしっかり洗ってから食べるようにしましょう。	種実類 海藻類	新潟仕込み(塩味) ジョア(ストロベリー)
22 月	ごはん		いわしのしょうが煮 キャベツの和風サラダ けんちん汁		果物類 乳 類	チョコクレープ 野菜生活(緑)
23 火	ごはん		鶏肉の新玉ねぎソース 阿見町産キャベツのごま和え ズッキーニ入り野菜スープ	★夏の阿見町いっぱい献立★ 給食センターでは、地産地消に力を入れた献立作 成に取り組んでいます!スープに使用しているズッ キーニも阿見町でとれたものです。採れたて新鮮な 野菜が食べられるのも、地産地消の良いところです。	きのこ類 小 魚	白桃のジュレ アンパンマン 揚げせんべい
24 水	ソフトめん		ミートソース ハートオムレツ イタリアンサラダ	26日★おいしい!阿見発見～すいか～ 阿見町でとれたすいかを味わってください。	緑黄色野菜 魚介類	みかんゼリー 1才からの かっぱえびせん
25 木	ごはん		豚肉の中中華炒め かぼちゃのみそ汁 ガトーショコラ		卵 類 海藻類	ばたばた焼き 野菜生活(黄)
26 金	ごはん		夏野菜のドライカレー 豆腐ナゲット(2個) すいか	6月は 食育月間 毎年6月は食育月間・ 毎月19日は食育の日	いも類 種実類	いちごヨーグルト 星のパフ
29 月	ごはん		中華丼の具 ◎シューマイ(2個) くらげ入り春雨サラダ	家庭でできる「食育」実践してみませんか? ◎食事のあいさつを大切にする ◎主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける ◎家族と一緒に食事の準備や片づけをする ◎買い物と一緒に行き、食材を選ぶ経験をする など、身近なところから実践してみましょう。	豆 類 乳 類	アンパンマン ソフトせんべい きになる野菜 (アップル&キャロット)
30 火	ごはん		★ぶりキャベツカツ チキンサラダ(ドレッシング) アルファベットスープ		果実類 きのこ類	星たべよ のむヨーグルト

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
※11日のぶどうジュースは備蓄のものを使用します。