泉大津市中学校給食献立表

2020年6月

泉大津市教育委員会

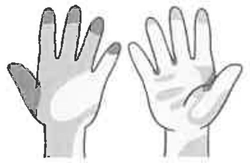
6月（1日〜5日）

いよいよ新学期がスタートです！
不安や期待でいっぱいだと思いますが、皆さんが元気に学校生活を送れるように
サポートしていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

手洗い・うがいでウイルス感染を予防しよう

手洗い・うがいのタイミングはたくさんありますが、家に帰ってきた時・
ごはんを食べる前・トイレの後は必ず行うようにしましょう。

＜洗い残しの多いところ＞



指の間・爪の間・親指の付け根まで
しっかり洗いましょう。

２回手洗いが効果的です。

洗ったあとは、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。

8日（月）

エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
545	15.8	9.0	1.7

配膳：ごまなしミニフィッシュ □／グレープゼリー ○／牛乳／おにぎり

- ●おにぎり：米、なたね油、焼きのり
- ●牛乳
- ●ごまなしミニフィッシュ
- ●グレープゼリー

9日（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
485	16.8	16.4	1.9

配膳：いちごジャム □／チーズ ○／牛乳／コッペパン

- ●コッペパン：小麦粉、黒砂糖、イースト、ショートニング
- ●牛乳
- ●いちごジャム
- ●型抜きチーズ

10日（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
382	9.3	4.1	1.3

配膳：黒豆 □／洋梨ゼリー ○／緑茶／炊き込みおにぎり

- ●おにぎり：米、なたね油、焼きのり
- ●緑茶
- ●ごまなしミニフィッシュ
- ●洋梨ゼリー

緑茶について

緑茶には、健康に良いとされる成分が多く含まれることが古くから知られています。その中でも、緑茶の渋み・苦み成分の一つであるカテキンには、細菌やウイルス感染の予防に効果があるといわれています。

11日（木）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
462	16.1	12.4	1.7

配膳：ブルーベリージャム □／ごまなしミニフィッシュ □／牛乳／コッペパン

- ●コッペパン：小麦粉、黒砂糖、イースト、ショートニング
- ●牛乳
- ●ごまなしミニフィッシュ
- ●ブルーベリージャム

12日（金）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
525	16.6	2.2	1.6

配膳：黒豆とミニフィッシュ □／みかんゼリー ○／ジョア／おにぎり

- ●おにぎり：米、なたね油、焼きのり
- ●ジョア マスカット
- ●黒豆とミニフィッシュ
- ●みかんゼリー

15日（月）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
698	23.2	15.0	2.4

配膳：ごまなしミニフィッシュ □／アセロラゼリー ○／牛乳／おにぎり／鶏じゃが

- ●おにぎり：米、なたね油、焼きのり
- ●牛乳
- ●鶏じゃが：鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、冷凍いんげん、素材力かつおだし、なたね油
- ●ごまなしミニフィッシュ
- ●アセロラゼリー

16日（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
751	32.6	29.0	3.2

配膳：いちごジャム □／チーズ ○／牛乳／コッペパン／ミートビーンズ

- ●コッペパン：小麦粉、黒砂糖、イースト、ショートニング
- ●牛乳
- ●ミートビーンズ：豚ひき肉、白いんげん豆、乾燥大豆、玉ねぎ、にんじん、セロリー、冷凍ブロッコリー、にんにく、素材力鶏だし、ソテードオニオン、デミグラスソース、鶏がらスープ、豚骨スープ、米粉ブラウンルウ(N)、トマトケチャップ、トマトピューレ、とんかつソース、なたね油
- ●いちごジャム
- ●型抜チーズ

17日（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
673	26.2	14.3	3.6

配膳：黒豆 □／オレンジゼリー ○／牛乳／菜めしおにぎり／豚汁

- ●菜めしおにぎり：米、菜飯の素、なたね油、焼きのり
- ●牛乳
- ●豚汁：豚肉、にんじん、だいこん、ささがきごぼう、突きこんにゃく、ちくわ、きざみ揚げ、冷凍里芋、青ねぎ、だし昆布、削り節、赤みそ、白みそ、なたね油
- ●黒豆
- ●オレンジゼリー

18日（木）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
583	20.8	18.3	2.9

配膳：ブルーベリージャム □／ごまなしミニフィッシュ □／牛乳／コッペパン／ポトフ

- ●コッペパン：小麦粉、黒砂糖、イースト、ショートニング
- ●牛乳
- ●ポトフ：ウインナー、セロリー、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、じゃがいも、鶏がらスープ、白ワイン、なたね油
- ●ブルーベリージャム
- ●ごまなしミニフィッシュ

19日（金）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
620	26.3	3.9	3.5

配膳：黒豆とミニフィッシュ □／グレープゼリー ○／ジョア／おにぎり／石狩汁

- ●おにぎり：米、なたね油、焼きのり
- ●ジョア プレーン
- ●石狩汁：にんじん、だいこん、玉ねぎ、鮭角切り、青ねぎ、出し昆布、削り節、赤みそ、白みそ
- ●黒豆とミニフィッシュ
- ●グレープゼリー

22日（月）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
900	30.2	28.5	3.0

配膳：みかんフルーツ／チキンカツ 1個／牛乳／ごはん／カレーライス

- ●ごはん：米
- ●牛乳
- ●カレーライス：豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、米粉カレールウ(N)、にんじん、じゃがいも、鶏がらスープ、豚骨スープ、なたね油、赤ワイン、りんごピューレ、トマトケチャップ、粉末昆布、ウスターソース、カレー粉、とんかつソース
- ●チキンカツ：チキンカツ、揚げ油
- ●みかんフルーツ：みかん缶、ナタデココ

23日（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
833	36.9	26.1	3.8

配膳：牛肉の甘辛炒め／さばの塩焼き 1個／牛乳／ふりかけ □／ごはん／ちゃんこ煮

- ●ごはん：米
- ●牛乳
- ●ちゃんこ煮：つくね、豆腐、玉ねぎ、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、きざみ揚げ、青ねぎ、しょうが、鶏がらスープ、素材力昆布、なたね油
- ●牛肉の甘辛炒め：玉ねぎ、牛肉、こまつな、粉かつお、なたね油
- ●さばの塩焼き：さば切り身
- ●ふりかけ(ゆかり)

24日（水）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
793	23.6	17.3	2.8

配膳：もやしナムル／チヂミ 1個／ジョア／ごはん／中華丼／ミニゼリー ○

- ●ごはん：米
- ●ジョア ストロベリー
- ●中華丼：豚肉、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、はくさい、チンゲンサイ、にら、鶏豚湯、片栗粉、なたね油
- ●もやしナムル：もやし、きゅうり
- ●チヂミ：チヂミ、揚げ油
- ●ミニゼリー(りんご)

25日（木）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
879	28.5	22.7	3.0

配膳：照り焼きハンバーグ 1個／かぼちゃの天ぷら／牛乳／ごはん／白玉汁／ごまなしミニフィッシュ □

- ●ごはん：米
- ●牛乳
- ●白玉汁：干し椎茸、にんじん、きざみ揚げ、白玉もち、はくさい、青ねぎ、だし昆布、削りぶし
- ●照り焼きハンバーグ：鶏豚ハンバーグ、玉ねぎ、ぶなしめじ、にんじん、片栗粉、なたね油
- ●かぼちゃの天ぷら：かぼちゃ、小麦粉、揚げ油
- ●ごまなしミニフィッシュ

26日（金）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
814	30.7	30.0	4.0

配膳：豚肉のケチャップ炒め・コロコロサラダ／パイン缶／牛乳／ドレッシング □／コッペパン／クリームシチュー

- ●コッペパン：小麦粉、黒砂糖、イースト、ショートニング
- ●牛乳
- ●クリームシチュー：鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、バター、米粉、牛乳、白ワイン、ミックスチーズ、生クリーム、冷凍グリンピース、豚骨スープ、鶏がらスープ
- ●豚肉のケチャップ炒め：豚肉、たまねぎ、トマトケチャップ、ウスターソース、なたね油
- ●コロコロサラダ：むき枝豆、にんじん、だいこん、きゅうり、ホールコーン
- ●パイン缶：パイン缶
- フレンチドレッシング

29日（月）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
863	28.3	28.4	2.6

配膳：ヤンニョムチキン 3個／チンゲンサイの中華炒め／コーヒー牛乳／ごはん／春雨スープ

- ●ごはん：米
- ●コーヒー牛乳
- ●春雨スープ：焼き豚(短冊)、にんじん、たまねぎ、春雨、水菜、鶏がらスープ、なたね油
- ●ヤンニョムチキン：鶏肉、片栗粉、揚げ油、コチジャン、オイスターソース、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、練りごま
- ●チンゲンサイの中華炒め：ツナフレーク(油漬け)、チンゲンサイ、玉ねぎ、にんじん、鶏豚湯、なたね油

30日（火）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
831	33.9	23.8	2.6

配膳：鮭の幽庵だれ 1個／炒り豆腐／牛乳／ごはん／筑前煮

- ●ごはん：米
- ●牛乳
- ●筑前煮：鶏肉、にんじん、乱切りごぼう、だいこん、冷凍里芋、れんこん、削りぶし、なたね油
- ●炒り豆腐：豆腐、なたね油、にんじん、干し椎茸、しょうが、青ねぎ
- ●鮭の幽庵だれ：鮭切り身、片栗粉、揚げ油、ゆず果汁

中学校給食について

- ●牛乳などの飲料が毎日１本付きます。
- ●８〜１２日は、おにぎり又はパンにチーズや小魚やゼリーが付きます。
- ●１５〜１９日は、大おかずが１品追加されます。
- ●２２日から通常のメニューとなり、全て食缶に配缶されて届きます。

＜食缶の種類＞

- ごはんボックス（またはパン）
- 大食缶
- 中食缶
- 天ぷら食缶
- ミニ食缶

＊献立表の見方＊

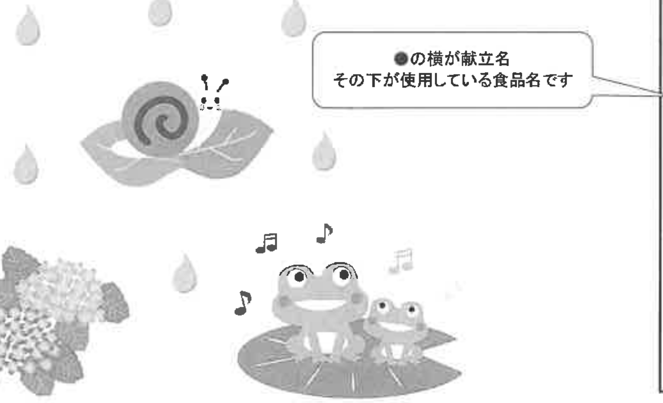
配膳：ほうれん草のナムル／プルコギ／牛乳／ごはん／豆腐チゲ

イラストは配膳図です

- ●ごはん：米
- ●牛乳
- ●豆腐チゲ：豚肉、しょうが、にんにく、ぶなしめじ、にんじん、白菜キムチ、豆腐、白ねぎ、にら、鶏がらスープ、コチジャン、赤みそ、なたね油
- ●プルコギ：牛肉、にんにく、コチジャン、ごま油、たまねぎ、もやし、にんじん、青ねぎ、煎りごま(白)
- ●ほうれん草のナムル：ほうれんそう、えのき、素干し風焼き海苔

四角で囲っているおかずが食缶に入ります

●の横が献立名
その下が使用している食品名です



６月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13〜20%	脂質 エネルギーの20〜30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27〜41	18〜27	2.5 未満	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5 以上
今月の平均摂取基準	810	29.7	26.0	3.3	319	2.8	265	0.44	0.51	34	4.6