6月　給食献立予定表

令和６年度
佐渡市立内海府小学校
佐渡市立内海府中学校

日	曜日	れんらく	料理の名前 主食	牛乳	副食	おもに力や体温となるはたらきをする食べ物 黄グループ	おもに血や筋にくを作るはたらきをする食べ物 赤グループ	おもに体の調子を整えるはたらきをする食べ物 緑グループ	エネルギー [kcal]	たんぱくしつ[g]	塩分 [g]
3	月		ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース しらたきのツルツルいため かきたまじる	こめ、あぶら、しらたき、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、さつまあげ、ベーコン、とうふ、たまご	たまねぎ、えのきたけ、トマト、いんげん、ぶなしめじ、コーン、にんじん、こまつな	小 636 中 754	26.6 30.8	2.2 2.3
4	火		ごはん	牛乳	カレーツナじゃが きりぼしだいこんのナムル みそしる	こめ、じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、かつお、あつあげ、かまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、いんげん、きりぼしだいこん、キャベツ、こまつな、もやし、ごぼう	小 622 中 744	23.5 27.6	2.6 3.1
5	水	海府でとれた魚の日	こめこパン	牛乳	さかなのみそチーズやき あまずサラダ とうにゅうクラムチャウダー	こめこパン、さとう、じゃがいも、あぶら、こめこ	ぎゅうにゅう、みそ、とうにゅうチーズ、あさり、ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、パイナップル、にんじん	小 631 中 791	35.0 42.7	2.9 3.7
6	木		とりだんごのハヤシライス	牛乳	いそかあえ ヨーグルトババロア	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにくだんご、のり、ヨーグルト、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ぶなしめじ、にんにく、トマト、グリンピース、カリフラワー、ほうれんそう、もも	小 740 中 893	21.5 25.0	3.0 3.9
7	金	＊＊＊　魚さばき体験　＊＊＊									
10	月	＊＊＊　カンゾウWeek振替休日　＊＊＊									
11日(火)～17日(月)までは歯っぴー週間です。この間、給食ではカミカミメニューが登場します。太字のメニューがカミカミメニューです。											
11	火		**アーモンドそぼろごはん**	牛乳	もやしのカレーソテー みそしる **レモンゼリー**	こめ、むぎ、アーモンド、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しょうが、グリンピース、もやし、キャベツ、ピーマン、こまつな	小 647 中 763	24.2 28.2	2.9 3.5
12	水		ごはん	牛乳	**がんせきあげ** うめおかかあえ みそしる	こめ、さつまいも、こめこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、だいず、ひじき、ちりめんじゃこ、かつおぶし、あぶらあげ、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、うめ、たまねぎ、いんげん、えのきたけ	小 653 中 714	22.6 25.1	2.2 2.8
13	木		ごはん	牛乳	**あつあげのみそケチャップいため** シーフードサラダ **うちまめじる**	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、みそ、シーフード、うちまめ	たまねぎ、たけのこ、いんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、パセリ、にんじん、ごぼう、ほししいたけ	小 640 中 766	28.0 33.2	2.4 2.9
14	金	海府でとれた魚の日 お誕生会	ごはん	牛乳	さかなのからしじょうゆあげ **カミカミサラダ** とうふスープ くだもの（れいとうパイン）	こめ、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、さかな、だいず、さきいか、とうふ、ベーコン	しょうが、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ、パイナップル	小 638 中 756	30.0 35.0	2.2 2.3
17	月	海の米の日	うみのごはん	牛乳	**ちくわのいそべあげ** **いろいろきんぴら** かぼちゃのみそしる	こめ、こめこ、こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ちくわ、あおおり、さつまあげ、あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、たけのこ、ふき、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな	小 647 中 756	22.7 25.2	3.0 3.3
18	火		ごはん	牛乳	ふっかつ きりぼしだいこんのごまサラダ わかめととりだんごのスープ	こめ、ふ、さとう、こめこ、パンこ、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにくだんご	きりぼしだいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン	小 686 中 794	28.2 31.4	2.2 2.6
19	水		こめこパン	牛乳	だいずとひじきのチーズやき もやしのいろどりあえ とうにゅうスープ りんごジャム	こめこパン、あぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ひじき、だいず、とりにく、とうにゅうチーズ、ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン、チンゲンサイ、ぶなしめじ	小 637 中 792	29.7 36.4	2.9 3.8
20	木		チャプチェどん	牛乳	はなやさいのごまじょうゆ かぶのスープ こめこえだまめむしパン	こめ、むぎ、ごまあぶら、はるさめ、さとう、ごま、かたくりこ、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とうにゅう	にんにく、にんじん、ピーマン、たけのこ、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、チンゲンサイ、えだまめ	小 652 中 781	21.6 25.2	2.0 2.2
21	金		ごはん	牛乳	ぎせいどうふ ブロッコリーのげんきサラダ もやしのみそしる	こめ、さとう、あぶら、アーモンド	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、たまご,ひじき、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、もやし、こまつな	小 632 中 753	26.8 31.7	2.3 2.7
24	月	中学校 緑の少年団交流会　給食なし	ごはん	牛乳	じゃがいものチーズやき はなやさいのこんぶいため みそしる	こめ、あぶら、じゃがいも、バター、マヨネーズ、ごま、しらたき	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、かつお、こんぶ、あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、ごぼう、いんげん	小 648 中 －	24.6 －	2.0 －
25	火		カレーうどん	牛乳	もやしとあぶらあげのゴマずあえ こくとうこめこバナナむしパン	うどん、こんにゃく、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、ごま、こめこ、くろざとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とうにゅう	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリンピース、もやし、きゅうり、バナナ、レーズン	小 629 中 752	22.1 25.6	3.3 4.1
26	水		ごはん	牛乳	あつあげのオイスターソースに ほうれんそうごまあえ はるさめスープ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま、はるさめ	ぎゅうにゅう、あつあげ、ベーコン	ぶなしめじ、たけのこ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ	小 627 中 747	23.7 27.9	1.8 2.3
27	木		ビビンバどん	コーヒー牛乳	ダブルフライドポテト あつあげのスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、しらたき、じゃがいも、さつまいも、ごま	コーヒーぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ	ぜんまい、にんにく、しょうが、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、いんげん、ほししいたけ	小 626 中 743	22.8 26.5	2.7 3.2
28	金		ごはん	牛乳	とりだんごのトマトにこみ ごまドレサラダ もやしのスープ	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにくだんご、ハム、かまぼこ、わかめ	たまねぎ、ぶなしめじ、かぼちゃ、トマト、ごぼう、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、もやし	小 626 中 746	21.7 25.0	2.5 3.0
献立名は、主食、牛乳、主菜、副菜、汁もの、デザートの順になっています。						※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更することがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。		月平均	小 684 中 767	26.9 29.6	2.6 3.0

☆内海府漁業生産組合さんの食材･･･さかな

☆多田さんの食材･･･わかめ

☆本間さんの食材･･･海の米

☆佐渡産の食材･･･牛乳、朱鷺と暮らす郷米、米粉パン、米粉、ヨーグルト　など

☆「牛乳の日」「牛乳月間」について

新しい草が伸びる６月頃から牛の放牧を始めます。冬を牛舎で過ごした牛たちは、青草を食べられることを喜びます。また、牛から頂く命や働く人々に感謝するお祭りが世界各地で行われています。

このことから、６月１日を「牛乳の日」、６月を「牛乳月間」と定めました。

お家でも、牛乳を使った料理を作ってみましょう。