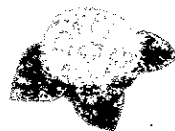


※材料の都合により、
献立を変更する場合があります。

ねん
2024年



がつこんだてひょう
6月献立表

はりまちようきよういくいんかい
播磨町教育委員会

6月の給食費について

1～4年生, 6年生・・・20回: 5,840円

5年生・・・15回: 4,380円

※口座振替日: 7/31 (水)

月	火	水	木	金
3 ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス うみとはたけのサラダ ミニフィッシュ	4 ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに はるまき くきわかめのつくだに	5 ぎゅうにゅう だいずごはん じゃがいものみそしる さばのおやき きゅうりとわかめのすのもの	6 ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ かみかみサラダ パインアップル(シロップづけ)	7 ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ きびなごのからあげ さといものいために
ミニフィッシュは、いわしを骨ごと食べます。よく噛んで食べましょう。	きわかめのつくだ煮は、わかめの茎の部分を煮つけにしています。	大豆は、“畑のお肉”と言われるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。	かみかみサラダには、よく噛むとうま味がでくる“さきいか”が入っています。	きびなごは小さな魚ですが、小さい身の中に旨味がぎゅっとつまっています。
10 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー ブロッコリーのサラダ	11 ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ ほたてフライ こんさいサラダ	12 ぎゅうにゅう もちむぎごはん カレーにくじゃが こまつなのおかかあえ あじつけのり	13 ぎゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲティ ポイルキャベツ(しょうゆあじ) 魚肉ソーセージ	14 ぎゅうにゅう ごはん コンソメスープ とりにくのメキシカンソース きゅうりのナムル
ブロッコリーは、鉄分をはじめ、ミネラルを豊富に含む野菜です。	今日は、うま味と甘味がまったほたての貝柱をフライにしています。	今日は、“播磨の日”献立です。東播磨地区で作られた食材を積極的に使います。	魚肉ソーセージは、魚のすり身をケーシングという薄い膜に入れて作られます。	メキシカンソースは、玉ねぎやピーマンなどの野菜と、チリパウダーが入っています。
17 ぎゅうにゅう ごはん がめに たくあんのごまあえ わらびもち	18 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる とりにくのこうみやり パンサンスー	19 ぎゅうにゅう ごはん たまねぎのみそしる あじフライ キャベツのあまずあえ	20 ぎゅうにゅう ミニコッペパン やきそば きゅうりとツナのサラダ レモンゼリー	21 ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ さけのからあげ えのきのおかかあえ
たくあんは、大根をぬかや塩で漬けて作る日本のお漬物のことです。	今日は、中国料理の1つで、千切りにした野菜と春雨等を酢で和えた料理です。	アジは6月～8月が旬で、この時期のアジは脂のりがよく旨味がつまっています。	中華麺は、“かんすい”を使って作ることで、黄色の麺になります。	川で産まれた鮭は、海に泳いでいき、成長したのち、産卵のため川に戻ってきます。
24 ぎゅうにゅう とうもろこしごはん はるさめスープ ぶたにくとアスパラのいためもの てつぶんヨーグルト	25 ぎゅうにゅう コッペパン なつやさいスープ フランクフルト くろまめきなこクリーム	26 ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたすきどん ほうれんそうのおかかあえ むししゅうまい	27 ぎゅうにゅう コッペパン ラタトゥイユ ポテトとおこめのささみカツ フレンチサラダ	28 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる ひじきのごもくに ブロッコリーのごまあえ
グリーンアスパラには、アスパラギン酸という栄養成分が含まれています。	夏野菜スープは、ズッキーニやパプリカなどの夏野菜を使います。	小麦ごはんの麦は、食物繊維が豊富で、便秘予防に効果があります。	ラタトゥイユは、フランスの郷土料理で、夏野菜がたっぷり入っている料理です。	五目煮とは、5種類の食材を使うのではなく、多くの食材を使うという意味です。

6月は食育月間です。

・6月4日から10日は、“歯と口の健康週間”です。播磨町の給食では、6月3日から7日の5日間、噛むことを意識したメニューを取り入れます。

よく噛んで、味わって食べましょう！

・6月12日は、“播磨の日”献立です。私たちの住む地域、東播磨地区でとれた食材が給食にたくさん登場します。食材費の一部は、播磨町が補助します。



6月平均栄養価

エネルギー	641 Kcal	たんぱく質	25.7 g
脂質	20.7 g	カルシウム	316 mg
食塩相当量	2.4 g		

2024年6月 栄養指導表 (播磨西小学校)

受付 日付	生徒 氏名	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	からだの腸胃をととのえるもの	エネルギー 脂質
3(月)	むぎごはん	きゅうにゅう うみとほけのサラダ	ハヤシライス うみとほけのサラダ ミニトマト	きゅうにゅう ふたにく まぐろあぶらつけ ひじき ミニトマト	こめ むぎ オリーフあぶら こむぎ パター さんおんどう	たまねぎ にんじん トマト100%ジュース キャベツ とうもろこし	643kcal 24.8g 20.8g
4(火)	ごはん	きゅうにゅう はるまき	ちくぜんに はるまき くきわかめのつくだし	きゅうにゅう とりにく ちくわ はるまき くきわかめ	こめ さといも オリーフあぶら さんおんどう	こほう にんじん みずにはけのこ ほししいたけ こんにやく	670kcal 21.6g 15.9g
5(水)	だいずごはん	きゅうにゅう きさばのしおやき	コーンスープ かみかみサラダ ノエツマヨネーズ(クラス1本) ハインツツルビ(シロツツつけ)	きゅうにゅう スープ さきいか	こめ ほろさめ なたねあぶら さんおんどう こまあぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ ささかきこほう ハインツツル	667kcal 22.4g 28.1g
6(木)	コッペンベ	きゅうにゅう	チンゲンサイのスープ きびなごのからあげ さといものいため	きゅうにゅう ふたにく きびなご とりにく	こめ ほうろき なたねあぶら さんおんどう	にんじん たまねぎ とうもろこし ハセリ ささかきこほう ハインツツル	667kcal 22.4g 28.1g
7(金)	ごはん	きゅうにゅう	ちゅうかスー ホヤコー ブロッコリーのサラダ	きゅうにゅう ふたにく スープきゅうさき みそ きさめ	こめ こまあぶら オリーフあぶら さんおんどう かたくり	えのきたけ にんじん たまねぎ にら しょうが キャベツ ピーマン にんにく ラボウリー	616kcal 25.2g 20.5g
10(月)	ごはん	きゅうにゅう	ポトフ ほたてフライ こんさきサラダ	きゅうにゅう ういんナー ほたて まぐろあぶらつけ	こめ こまあぶら オリーフあぶら さんおんどう	にんじん たまねぎ たまねぎ にら しょうが キャベツ ピーマン にんにく ラボウリー	700kcal 29.9g 27.8g
11(火)	コッペンベ	きゅうにゅう	カレーにくじやが こまつなのおかかあえ あじつけのり	きゅうにゅう ふたにく いとかつお あじつけのり	こめ もちむぎ じゃがいも オリーフあぶら さんおんどう	たまねぎ にんじん こんにやく むきえだまめ こまつな	608kcal 26.1g 16.0g
12(水)	もちむぎごはん	きゅうにゅう	ミニトルキヤベツ ホイルキャベツ(しょうゆあじ) きよにくソーセージ	きゅうにゅう ふたひきにく こなチーズ きよにくソーセージ	ミニコッペンベ スパゲティ オリーフあぶら	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ	646kcal 25.7g 21.0g
14(金)	ごはん	きゅうにゅう	コンソメスープ とりにくのメキシカンソース きゅうりのナムル	きゅうにゅう やきふた とりにく	こめ こめこ なたねあぶら こまあぶら さんおんどう	えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ たまねぎ ピーマン にんにく みずにはけ きゅうり	628kcal 26.6g 20.3g
17(月)	ごはん	きゅうにゅう	かめに たくあんのごまあえ わらびもち	きゅうにゅう とりにく あつあけ さつまあげ いとかつお	こめ もち さんおんどう こまあぶら はるさめ こま わらびもち	にんじん ほししいたけ こんにやく さやいんげん たくあん	652kcal 24.8g 14.5g
18(火)	ごはん	きゅうにゅう	だんごじる どりにくのこうみやき ペンペンソー	きゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく チキンハム	こめ もち さんおんどう こまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが にら キャベツ とうもろこし くらきくらげ	638kcal 27.1g 14.7g
19(水)	ごはん	きゅうにゅう	たまねぎのみそ煮 あじフライ キャベツのあますあえ	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ あじ	こめ なたねあぶら さんおんどう	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ とうもろこし	601kcal 20.4g 20.0g
20(木)	ミニコッペンベ	きゅうにゅう	やきそば きゅうりとツナのサラダ レモンゼリー	きゅうにゅう ちくわ ふたにく あおのり まぐろあぶらつけ	ミニコッペンベ ちゅうかめん オリーフあぶら レモンゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン きゅうり	655kcal 24.7g 21.0g
21(金)	ごはん	きゅうにゅう	みそツนスープ さけのからあげ えのきのおかかあえ	きゅうにゅう ふたにく みそ さけ いとかつお	こめ タンメン こまあぶら こめこ なたねあぶら	みずにはけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく えのきたけ	619kcal 29.2g 19.1g
24(月)	どうもろこしごはん	きゅうにゅう	はるさめスー ぶたにくとアムレットのいれめに てつぶんヨーグルト	きゅうにゅう ふたにく まぐろあぶらつけ やきふた ぶたにく てつぶんヨーグルト	こめ はるさめ オリーフあぶら さんおんどう	とうもろこし えのきたけ うなぎ にんじん にら グリーンアスパラ しょうが	640kcal 27.2g 19.6g
25(火)	コッペンベ	きゅうにゅう	なつやさいスー フランスポ くらまめきなこクリーム	きゅうにゅう スープ フランスポ フランスポとさきみカツ	こめ もち さんおんどう オリーフあぶら さんおんどう	たまねぎ はねぎ こんにやく ほうろきそう	626kcal 26.6g 19.9g
26(水)	むぎごはん	きゅうにゅう	ぶたすきどん ほうろきそうのおかかあえ むししゅうまい	きゅうにゅう ふたにく いとかつお ポークシゅうまい	こめ もち さんおんどう オリーフあぶら さんおんどう	たまねぎ はねぎ こんにやく ほうろきそう	626kcal 26.6g 19.9g
27(木)	コッペンベ	きゅうにゅう	フランスポ フランスポとさきみカツ フランスポとさきみカツ	きゅうにゅう スープ フランスポ フランスポとさきみカツ	こめ もち さんおんどう オリーフあぶら さんおんどう	たまねぎ はねぎ こんにやく ほうろきそう	626kcal 26.6g 19.9g
28(金)	ごはん	きゅうにゅう	ぶたじる ひじきのこもくに ブロッコリーのごま和え	きゅうにゅう ふたにく いとかつお あぶらあげ さつまあげ	こめ さんおんどう オリーフあぶら こま	だいこん ささかきこほう にんじん はねぎ ブロッコリー	608kcal 28.9g 19.4g

月平均栄養価 641 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.7 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっていいる場合、できるだけ早く担任までお知らせください。