令和3年 6月分

学校給食献立予定表

岡山県立倉敷まきび支援学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう 血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	栄養価（エネルギー kcal）（タンパク質 g） 小学部	中学部	高等部
1	火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 干しえび入り酢の物 ひじきのり佃煮	牛乳 ひじきのり佃煮 干えび 牛肉ミンチ	**さやいんげん キャベツ きゅうり** **たまねぎ にんじん**	あさひ米 強化米 **じゃがいも** 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	570 20.4	653 23	695 24.3
2	水	キーマカレー 牛乳 フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 大豆 豚肉ももミンチ 若鶏むねミンチ 調理用ヨーグル	**キャベツ きゅうり** しょうが **たまねぎ** ホールコーン なす **にんじん** **にんにく** ピーマン みかん	あさひ米 強化米 サラダ油 デミグラスソース ドレッシング カレールウ	673 24	783 27.6	802 28.8
3	木	【リザーブ給食】 米粉パン 牛乳 野菜スープ Aランチ：あじのﾗﾋﾟｺｯﾄｿｰｽ バナナ Bランチ：豚肉のﾗﾋﾟｺｯﾄｿｰｽ ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	牛乳 ベーコン (A)あじ (B)豚ロース	**キャベツ きゅうり たまねぎ** トマト **にんじん** パセリ (A) バナナ (B)キウイ	パン **じゃがいも** 上白糖 オリーブ油	A:595 30.5 B:630 26.7	700 33.7 735 30.1	707 33.9 742 30.2
4	金	ごはん 牛乳 豚肉のプルコギ もやしとわかめのスープ 日向夏ゼリー	牛乳 とうふ 塩わかめ 豚肉ロース	キャベツ しょうが たまねぎ **にんじん** にんにく 白ねぎ ねぎ もやし 日向夏ｾﾞﾘｰ りんご	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	619 24.1	712 27.5	758 29.2
7	月	米粉パン 牛乳 じゃがいものﾋﾟｻﾞﾘｰｽ焼き コンソメスープ 【大】冷凍パイン	牛乳 てぼう豆 ベーコン ウインナー ミックスチーズ	**キャベツ たまねぎ にんじん** パセリ ピーマン パイン	パン **じゃがいも** ピザソース	652 26.2	787 31.2	809 32.3
8	火	ごはん 牛乳 さわらの梅みそ焼き 五目豆 ゆば入りすまし汁	牛乳 だいず ゆば 角切りこんぶ さわら みそ	ごぼう しそ **たまねぎ にんじん** **ねぎ** えのきたけ	あさひ米 強化米 こんにゃく 三温糖 サラダ油	660 36	743 39.5	785 41.2
9	水	ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 ごまからし和え 梅じそふりかけ	牛乳 豚肉もも	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ **こまつな** 梅ふりかけ しょうが 切干しだいこん たまねぎ **にんじん** にんにく	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油	583 21.4	671 24.3	714 25.7
10	木	シュリンプバーガー 牛乳 もち麦入りトマトスープ	牛乳 ベーコン えびカツ	**キャベツ** セロリー **たまねぎ** トマト **にんじん にんにく** パセリ	パン もち麦 菜種油 サラダ油 タルタルソース	670 25.8	738 27.9	794 29.7
11	金	ごはん 牛乳 チンジャオロースー コーンシュウマイ ﾁﾝｹﾞﾝ菜の卵スープ	牛乳 牛肉もも細切り ベーコン たまご コーンシュウマイ	しょうが たけのこ たまねぎ **ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ菜 にんじん** にんにく 白ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま油	640 27.9	720 31.6	760 33.4
14	月	米粉パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 小魚アーモンド 白桃ジャム	牛乳 黒だいず とうふ しらす干し さけ角切 牛肉スライス	**たまねぎ チンゲン菜** ヤングコーン **にんじん にんにく**	パン でんぷん 黒砂糖 アーモンド ごま ジャム サラダ油	649 32.6	782 38.9	803 40.6
15	火	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き ナムル きくらげのスープ ｱｯﾌﾟﾙｼｬｰﾍﾞｯﾄ	牛乳 豚肉もも 若鶏肉もも	**きゅうり** しょうが たけのこ **たまねぎ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 にんじん ねぎ** **にんにく** 白ねぎ もやし りんご	あさひ米 強化米 黒砂糖 ごま ごま油 サラダ油	615 30.7	704 34.9	737 35.8
16	水	ごはん 牛乳 ごぼうとテンペの甘辛 夏野菜の塩麹和え 下津井わかめのお吸い物	牛乳 とうふ テンペ ひじき 下津井わかめ 魚そうめん	**さやいんげん きゅうり** ごぼう **たまねぎ にんじん ねぎ** 赤ピーマン 生しいたけ	あさひ米 強化米 岡山県産米粉 塩こうじ **じゃがいも** 黒砂糖 ごま 菜種油 マヨネーズ	641 23.6	742 26.9	792 28.6
17	木	米粉パン 牛乳 ポークビンズ ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 だいず 豚肉もも ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ トマト **にんじん** 黄ピーマン	パン 塩こうじ じゃがいも 黒砂糖 上白糖 サラダ油	656 29.6	785 34.6	804 35.6
18	金	玄米入りごはん 牛乳 いりどり かむカム和え（たこ入り） 味付けのり	牛乳 味付けのり たこスライス ちくわ 若鶏むね肉	**さやいんげん きゅうり** ごぼう しょうが 花切りだいこん **にんじん** もやし 干しいたけ	あさひ米 玄米 こんにゃく **じゃがいも** 黒砂糖 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	590 21.7	668 24.3	690 25.3
21	月	きざみうどん 牛乳 わらびもち キャベツとささみのマスタード和え	牛乳 あぶらあげ かまぼこ 若鶏肉ささみ	キャベツ たまねぎ 赤たまねぎ **にんじん** ねぎ レモン汁 干しいたけ	うどん 上白糖 はちみつ オリーブ油 わらび餅	630 26.5	738 30.9	755 32.3
22	火	ごはん 牛乳 いかの煮付け いんげんのごま和え かきたま汁	牛乳 とうふ いか切身 たまご	**さやいんげん キャベツ たまねぎ** **にんじん ねぎ** えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま ねりごま	554 27.7	627 30.3	664 31.5
23	水	連島ごぼう丼 牛乳 みそ汁 冷凍みかん	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ 豚肉もも みそ	さやいんげん ごぼう **たまねぎ** **にんじん にんにく ねぎ** みかん	あさひ米 強化米 **じゃがいも** 上白糖 ごま サラダ油	607 24.9	717 28.8	737 30.1
24	木	米粉黒糖パン 牛乳 豆乳チャウダー 海藻サラダ 白桃ゼリー	いんげん豆 とうにゅう 海藻ミックス しらす干し えび ベーコン	グリンピース **きゅうり たまねぎ** ホールコーン **にんじん** もやし	黒糖パン **じゃがいも** 上白糖 ごま ゼリー ごま油 サラダ油 クリームポタージュ ホワイトルウ	631 26.8	761 31.9	778 33.1
25	金	ごはん 牛乳 【大】タンドリーチキン はるさめサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ベーコン 若鶏肉もも たまご 調理用ヨーグルト	きゅうり しょうが たまねぎ トマト **にんじん** にんにく ねぎ もやし	あさひ米 強化米 薄力粉 でんぷん はるさめ 上白糖 オリーブ油 ごま油 サラダ油	611 28.5	706 32.9	753 35
28	月	ペスカトーレ 牛乳 じゃがいものサラダ メロン	牛乳 あさり えび たこスライス ベーコン ミックスチーズ	**キャベツ たまねぎ** ホールコーン トマト缶 **にんじん にんにく** パセリ メロン マッシュルーム	ソフトめん **じゃがいも** でんぷん 上白糖 オリーブ油 ドレッシング	616 26.8	724 31.5	739 32.4
29	火	ごはん 牛乳 あじフライ ボイルキャベツ 夏野菜のみそ汁	牛乳 あぶらあげ みそ 真あじフライ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ なす **にんじん** ねぎ	あさひ米 強化米 菜種油	617 25.6	696 27.7	734 28.7
30	水	エスニックごはん 牛乳 エビとしょうがのスープ 杏仁ムース	牛乳 しいたけ えび 牛肉ミンチ ぶた肉肩ミンチ	しょうが 岡山パクチー たけのこ たまねぎ **ﾁﾝｹﾞﾝ菜 にんじん** ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾋﾟｰﾏﾝ 生きくらげ にんにく	あさひ米 強化米 でんぷん 上白糖 サラダ油 杏仁ムース	610 24.8	690 28.3	730 30

【大】『6月の大好きメニュー』

知的・中等部（2年生）

「 冷凍パイン 」と「 タンドリーチキン 」を応えてくれました。

6月は、「リザーブ給食」が3日（木）にあります。お楽しみに！！

6月の行事と食べ物のお話

（おうちの人とよみましょう。）

◎都合により献立内容を変更することがあります。

※ 太字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です。

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成 17 年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことと位置付けています。

6/4～6/10 歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。