



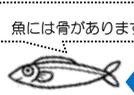
6月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

平成30年

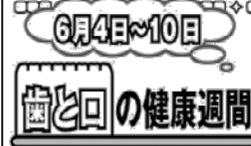
ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一 口 メ モ			主 使 用 食 材 の 予 定 産 地
			主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (そ の 他)	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	塩 分 g	
1 金	ごはん ぶたにくやさしみそいため このは アップルシャーベット	牛乳 ごはん さとう・油	牛乳 ごはん ぶたにく・油あげ・みそ このは	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ごぼう・こんにやく アップルシャーベット	しょうゆ・みりん・酒・しょうが・にんにく	「このは」は、葉のかたちをしたさつま揚げです。	639	25.3	2.2	じゃがいも 長崎・千葉他 たまねぎ 九州他
4 月	ごはん とりにくのからあげ みそしる	牛乳 ごはん でんぷん・油 じゃがいも・油	牛乳 とりにく わかめ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・しょうが さばぶし	みそ汁などの和風の汁物は、さば節を使ってだしをとっています。旨味がしっかり出ます。	654	23.7	2.7	にんじん 北海道・群馬他 だいこん 茨城・栃木他
5 火	パンズパン えびカツソースがけ ミネストローネスープ スライスチーズ	牛乳 パン さとう・油 マカロニ・じゃがいも・オリーブ油	牛乳 えびカツ とりにく スライスチーズ	たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・パセリ	トマトケチャップ・ソース・ワイン ワイン・やさいパイオン・にんにく・ 塩・こしょう・ペイリーフ	ミネストローネは、イタリアの野菜スープのことです。トマトやパスタ、セロリが入ることが多いです。	656	29.9	3.2	ねぎ 関東他 きゃべつ 海老名他
6 水	ごはん さけのしおやき クーペイリチー けんちんじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 塩さけ ぶたにく・こんぶ とりにく・とうふ 	にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	けんちん汁は、神奈川県 <small>の郷土料理</small> です。鎌倉市の建長寺が発祥で、修業僧が作っていたものです。	645	29.8	2.5	ちんげんさい 関東他 ごぼう 群馬・青森
7 木	むぎごはん すきやきふうに あつやきたまご	牛乳 ごはん・おおもむぎ ふ・さとう・油	牛乳 ぶたにく・とうふ あつやきたまご	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒	豚肉は、疲労回復のビタミンと言われているビタミンB1が豊富です。	609	26.8	2.0	しょうが 高知 にんにく 青森他 ピーマン 関東他
8 金	ごはん ハッシュドポーク マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 ごはん じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく・こなチーズ ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・きゅうり・にんじん・コーン	トマトピューレ・ワイン・やさいパイオン・ にんにく・塩・こしょう 塩・こしょう	マカロニサラダは、ツイストマカロニを使っています。マヨネーズが、からみやすいです。	692	22.5	2.1	はくさい 長野・茨城 きゅうり 埼玉
11 月	ごはん のりかつおふりかけ じゃがいものそぼろに えびしゅうまい	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく えびしゅうまい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく	のりかつおふりかけ しょうゆ・みりん	じゃがいものそぼろ煮は、豚挽き肉を使っています。ごはんに合う味付けです。	624	22.3	1.9	パセリ 長野・香川他 セロリ 長野・茨城他
12 火	ロールパン やさいカレー あんかけめん あげこめこぎょうざ	牛乳 パン めん・ルウ・でんぷん・油 油	牛乳 ぶたにく・なると こめこぎょうざ	はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ	しょうゆ・みりん・やさいパイオン・ しょうが・にんにく・塩・こしょう	あんかけ麺は、蒸した麺の上から、野菜がたくさん入ったカレーあんをかけて食べます。	707	22.0	3.0	たけのこ 熊本・徳島他 いんげん 北海道
13 水	ごはん ぶたにくに ナムル	牛乳 ごはん さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・しらたき もやし・ちんげんさい・にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・す・塩	ナムルは、韓国のご家庭料理です。ゆでた野菜を調味料とごま油で和えたものです。	628	27.2	1.9	もやし 海老名 えのきだけ 長野他
14 木	ごはん さんまのかばやき みそしる れいとうみかん	牛乳 ごはん でんぷん・さとう・油 じゃがいも	牛乳 さんま わかめ・みそ 	かんてん はくさい・たまねぎ・だいこん・えのきだけ れいとうみかん	しょうゆ・みりん さばぶし	さんまのかば焼きは、でんぷんをまぶして、油で揚げてから甘辛いタレをかけています。	663	21.6	2.0	しめじ 長野 かぼちゃ 北海道 えだまめ 秋田
15 金	ごはん なんばんに だいちのいそに アーモンドミニフィッシュ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・油	牛乳 ぶたにく・みそ とりにく・だいち・ひじき アーモンドミニフィッシュ	にんじん・ごぼう・いんげん・こんにやく にんじん・しらたき	しょうゆ・みりん・いちみつがらし しょうゆ・みりん	じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物やビタミンCが豊富です。	644	24.1	1.9	コーン 北海道 グリーンピース 北海道

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょう め い				一 口 メ モ			主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地	
			主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (<small>そ の 他</small>)	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く 質 g	塩 分 g		
18 月	ゆうやけごはん すぶた オムレツ	牛乳	ごはん じゃがいも・でんぷん・さとう・油	牛乳 ぶたにく オムレツ	にんじん たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが	タやけごはんは、にんじんの入った炊き込みごはん、夕やけ色をしています。	669	23.6	2.1	みかん 神奈川 りんご 青森
19 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさしいゼリー	牛乳 ぶたにく キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう	▶ トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース ワイン・やさしいブイオン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜をトマトケチャップなどの調味料で、じっくり煮込んで作ります。	688	25.1	2.5	おうとう 山形・青森 パイナップル タイ
20 水	ごはん のりつくだに とりにくのからあげ ペーベキューソースがけ みそしる	牛乳	ごはん でんぷん・油・さとう じゃがいも	牛乳 のりつくだに とりにく わかめ・みそ	きやべつ・たまねぎ・えのきだけ	▶ トマトケチャップ・ソース・す・カレーこ さばぶし	のり佃煮は、鉄分とカルシウムが豊富です。佃煮は、昔から日本の保存食として食べられてきました。	679	24.5	3.4	さば ノルウェー他 ほき ニュージーランド他
21 木	ごはん マーボー豆腐 もやしのあまずあえ ミニフィッシュ	牛乳	ごはん でんぷん・さとう・ごま油・ラー油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ かまぼこ・わかめ ミニフィッシュ	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ もやし・きゅうり	▶ しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・ しょうが・にんにく しょうゆ・す・塩	ミニフィッシュは、イワシです。骨も食べることができるのでカルシウムが豊富です。	608	28.5	2.7	さけ チリ さんま 北海道・台湾
22 金	ごはん ツナそぼろ のっぺいじる れいとうみかん	牛乳	ごはん さとう じゃがいも・でんぷん・油	牛乳 ツナ・こうや豆腐 とりにく・かまぼこ	にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・えのきだけ・こんにゃく れいとうみかん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・塩・さばぶし	冷凍みかんは、神奈川県産です。みかんは、ビタミンCが豊富です。	619	24.2	2.1	豚肉 神奈川・千葉他
25 月	ごはん さばのしおやき ごじる	牛乳	ごはん じゃがいも	牛乳 しそひじき 塩さば 油あげ・だいず・みそ 	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・しめじ こんにゃく	さばぶし	呉汁は、大豆をすりつぶした汁物です。すりつぶすことで栄養素が消化されやすくなります。	661	25.8	3.2	鶏肉 岩手・宮崎他
26 火	ロールパン ジャージャーめん きやべつのあえもの ブルーヨーグルト	牛乳	パン めん・でんぷん・さとう・油 さとう	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ ブルーヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ きやべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・レモン汁・塩	ジャージャー麺は、麺に肉みそをからめて食べます。ジャージャーは、肉みそという意味があります。	680	27.0	3.4	牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・ 山形・静岡・青森
27 水	ごはん ほきフライ ソースがけ ココロスープ	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・オリーブ油	牛乳 ほきフライ とりにく・だいず 	きやべつ・たまねぎ・コーン・にんじん・えだまめ	▶ トマトケチャップ・ソース・ワイン やさしいブイオン・塩・こしょう	ココロスープは、枝豆やコーン、栄養豊富な大豆が入ったスープです。	626	23.4	1.3	米 海老名・神奈川・ 山形
28 木	むぎごはん キムタクに まめサラダ	牛乳	ごはん・おむぎ さとう・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき	たまねぎ・はくさい・たくあん・キムチ コーン・えだまめ・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す	キムタク煮は、キムチとたくあんを煮込んだものです。ごはんによく合う味付けになっています。	681	29.8	2.5	6月の海老名産 ～食材紹介～ ● 米
29 金	ごはん たけのこのてりに わふうチャプチェ	牛乳	ごはん じゃがいも・でんぷん・さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・いんげん きやべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	しょうゆ・みりん しょうゆ・にんにく・塩・こしょう	筍は、食物繊維が豊富な野菜です。揚げたじゃがいもや豚肉といっしょに煮ています。	702	24.1	1.5	● もやし ● きやべつ

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

6月は「食育月間」です

食育とは、生きる上の基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきものです。学校では、子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、給食を通して栄養や食事のとり方、マナーなどを学んでいます。ご家庭でも、食育について考え少しづつ取り組んでみましょう。



健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養素を吸収するための基本です。生涯健康な歯でいるためには、子どもの頃からきちんと予防することが大切です。むし歯にならないためにも、食後の歯磨きを習慣にしましょう。

食事は、よくかんで食べましょう



セルピビナのパン
(5年生)
12日 中新田小
13日 有馬小
26日 社家小
27日 海老名小