



6月献立予定表



令和5年度 高南学校給食共同調理場

【朝日みどり小学校】

6月は食育月間です。

今回は食品ロス削減について、取り上げたいと思います。自分のできることを考えてみましょう。



どうして食品ロスが問題なのでしょうか？

日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

栄養価は中学年の量です。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	625
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖 ごま油	23.8
		しらたきのツルツル炒め	ベーコン	こんにゃく もやし コーン 小松菜	ごま油 砂糖	14.1
		根菜汁		ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃがいも	2.2
2	金	おろしそば 山菜汁 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	大根 人参 椎茸 山菜 ねぎ	大麦麺	624
		きすの天ぷら	きす		油 天ぷら粉	32.8
		豚肉と筍のオイスターソース炒め	豚肉	筍 しめじ チンゲン菜	油	17.1
		冷凍パイン		パイン		2.4
5	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	635
		車麩の揚げ煮			車麩 油 砂糖	24.4
		さきいかのサラダ	大豆 さきいか	キャベツ きゅうり コーン	アーモンド 砂糖 油	19.4
		カムカム豚汁	豚肉 茎わかめ 豆腐	ごぼう 大根 人参 ねぎ こんにゃく	油 じゃがいも	2.3
6	火	カリカリ梅ごはん 牛乳	牛乳	梅	米	628
		ほっけの塩焼き	ほっけ			30.2
		にんじんサラダ	チーズ	人参 パセリ	アーモンド 油 砂糖	24.1
		かんぴょうの卵とじ汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	えのきたけ かんぴょう 小松菜	油	2.2
7	水	セルフホットドッグ 牛乳	牛乳		パン	677
		(ウインナー トマトケチャップ)	ウインナー			23.9
		ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー もやし コーン	油	21.4
		ミネストローネ あじさいゼリー	ベーコン 大豆 ひよこ豆	たまねぎ 人参 セロリー キャベツ しめじ いんげん パセリ トマト	オリーブオイル じゃがいもゼリー	2.5
8	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	610
		カミカミつくね	鶏挽肉	たまねぎ ごぼう コーン	砂糖	27.6
		切干大根煮	さつま揚げ	切干大根 人参 こんにゃく いんげん	油 砂糖	15.7
		小松菜のみそ汁	豆腐	えのきたけ 小松菜	じゃがいも	2.2
9	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	650
		梅みそロールカツ	豚肉 卵 牛乳	梅 大葉	パン粉 油	31.9
		アーモンド和え		ほうれん草 キャベツ 人参	アーモンド 砂糖	25.8
		姫竹の沢煮椀	豚肉 かまぼこ	人参 ごぼう 姫たけのこ えのきたけ きぬさや	春雨	2.1
12	月	バターチキンカレー	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ 人参 しめじ トマト	米 じゃがいも バター油	676
		牛乳	牛乳			21.6
		クリーミーナッツサラダ		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	アーモンド ドレッシング	22.2
		マンゴーヨーグルト	ヨーグルト	マンゴー ブルーベリー	砂糖	2.3
13	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	571
		酢豚	朝日豚	人参 ピーマン たまねぎ パイン	じゃがいも 油 砂糖	20.7
		中華きゅうり	くらげ	きゅうり	ごま油	18.9
		あさりときくらげの卵スープ	あさり 卵	筍 えのきたけ きくらげ 葉ねぎ		2.1
14	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	614
		さばのカレー焼き	さば			28.6
		たくあん和え		きゅうり キャベツ たくあん	ごま	19.5
		肉じゃが	豚肉	人参 たまねぎ こんにゃく いんげん	じゃがいも 油 砂糖	2.2

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
15	木	ビビンバ 牛乳	牛乳		米	583
		(豚肉とぜんまいの炒め物 ほうれん草のナムル)	豚肉	ぜんまい 人参 もやし ほうれん草	ごま ごま油 油 砂糖	21.2
		トックスープ	鶏肉	大根 人参 椎茸 たら ねぎ	油 トック	16.2
		豆乳パンナコッタ(いちご)	豆乳		砂糖	2.2
16	金	うどん 五目汁	鶏肉 油揚げ	椎茸 大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草	うどん 油	688
		牛乳	牛乳			26.9
		ウインナーチーズ春巻き	ウインナー チーズ(卵あり)		春巻きの皮 油	27.9
		切干大根のナムル		切干大根 人参 もやし きゅうり コーン	砂糖 ごま油 ごま	2.7
19	月	カレーそば 牛乳	牛豚挽肉 牛乳	人参 たまねぎ セロリー	米 油	599
		小松菜の昆布和え	昆布	小松菜 キャベツ きゅうり		24.8
		わかめスープ	わかめ 豆腐	筍 えのきたけ ねぎ	ごま	21.9
		さくらんぼ		さくらんぼ		2.3
20	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	667
		アジフライ	アジ		パン粉 油	33.4
		ズッキーニと鶏肉のみそ炒め	鶏肉	たまねぎ スズッキーニ しめじ ピーマン パプリカ	油 アーモンド	30.2
		豆腐の中華煮	豚肉 豆腐	ねぎ 人参 きくらげ チンゲン菜	油 ごま油	1.8
21	水	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳	牛乳		米粉パン ジャム	676
		かぼちゃのマヨネーズ焼き	ベーコン チーズ	たまねぎ かぼちゃ パセリ	ノンエッグマヨネーズ 油	26.0
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	アーモンド 油 砂糖	29.8
		魚介のコンソメスープ	あさり えび	人参 たまねぎ セロリー いんげん パセリ	オリーブオイル じゃがいも	2.4
22	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	665
		阿賀北ポークの香味焼き	阿賀北ポーク		砂糖 ごま	24.7
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり もやし ゆかり		22.1
		なめこ汁 レモンシャーベット	豆腐	大根 なめこ 小松菜	シャーベット	1.8
23	金	カムカムわかめごはん 牛乳	わかめ くきわかめ 牛乳		米	596
		卵焼き	卵 牛乳 チーズ	人参 コーン グリンピース	砂糖	26.9
		厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ	ピーマン キャベツ 人参	油 砂糖	20.6
		山菜汁	鶏肉	大根 山菜 えのきたけ ねぎ	油	2.4
26	月	ごはん のりのふりかけ 牛乳	牛乳 のり		米 ごま 砂糖	613
		イカの米粉揚げ	いか 青のり		米粉 油	26.2
		ポテトサラダ	ツナ	人参 きゅうり レモン	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 砂糖	20.5
		みそ汁	豆腐	大根 えのきたけ 小松菜		2.1
27	火	野沢菜チャーハン 牛乳	卵 牛乳	野沢菜	米 ごま油 ごま	667
		春巻き	豚肉	筍 人参	春巻きの皮 油	20.5
		ほうれん草のナムル		ほうれん草 人参 きゅうり もやし	ごま油 ごま	27.0
		タイピーエン	豚肉 いか	人参 たまねぎ 白菜 椎茸 ねぎ	油 春雨 ごま油	2.3
28	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	649
		ますのガーリック揚げ	ます		油	29.7
		大豆の磯煮	大豆 ひじき さつま揚げ	人参	油	21.5
		みそ汁 型抜きレアチーズ	レアチーズ	えのきたけ 小松菜	じゃがいも 麩	2.3
29	木	エビ入りガーリックライス 牛乳	えび ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ パセリ	米 バター	607
		鶏肉のみそマスタード焼き	鶏肉		ノンエッグマヨネーズ	30.7
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ 人参	アーモンド 砂糖	21.3
		コンソメスープ	豆腐	人参 コーン 小松菜	じゃがいも	2.0
30	金	米粉麺 卵とじ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵	人参 たまねぎ 椎茸 小松菜	米粉麺 油 砂糖	673
		牛乳	牛乳			37.8
		冷しゃぶサラダ	豚肉	キャベツ きゅうり もやし	ごま 油	21.2
		すいか		すいか		2.6