毎月19日は
「食育の日
～お家でごはんの日～」

献立予定表（中学校）

平成30年6月分

18回

豊明市立学校給食センター

日・曜	はし使用日	献立名 太字の献立は〈献立について〉で説明しています	主な材料名				（赤）筋肉や骨、歯、血をつくるもの	（緑）体の調子を整えるもの	（黄）熱や、力になるもの
1・金	○	麦ごはん			さば八丁みそ煮 キャベツとじゃこのあえもの けんちん汁		牛乳、さば八丁みそ煮 ちりめんじゃこ、豆腐	キャベツ、にんじん、もやし こんにゃく、ごぼう、大根、ねぎ 生姜	麦ごはん、ごま油 でんぷん
4・月	○	白ごはん			肉団子の酢豚風 きんぴら包み焼 もやしとむき枝豆のあえもの ★ヨーグルト㊮		牛乳、肉だんご、むきえび きんぴら包み焼 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、たけのこ 干ししいたけ、もやし、むき枝豆	白ごはん、油、さとう でんぷん、白いりごま ごま油
5・火	○	麦ごはん		アーモンドフィッシュ	レバー入りつくね 梅肉あえ スタミナ汁	レバー入りつくね 1人3個	牛乳、レバー入りつくね 豚肉、あげ、赤みそ 白みそ アーモンドフィッシュ	キャベツ、きゅうり、梅肉 玉ねぎ、大根、にんじん、ねぎ にんにく	麦ごはん、さとう 白すりごま、油
6・水		スライスパン㊮		いちごジャム	チキンのカレー焼き ミックスサラダ コーンスープ㊮	クラス用 イタリアンドレッシング	牛乳、チキンのカレー焼き 調理用牛乳	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン むき枝豆、にんじん ホールコーン、クリームコーン(缶) パセリ、玉ねぎ	スライスパン いちごジャム イタリアンドレッシング 小麦粉、バター
7・木	○	中華めん			野菜タンメン たこから揚げ 胡瓜のごましょうゆ		牛乳、焼き豚 たこから揚げ	ホールコーン、たけのこ、にら にんじん、玉ねぎ、ねぎ きくらげ、にんにく、きゅうり	中華めん、油、白いりごま さとう、ごま油
8・金	○	**てん茶めし** （白ごはん）			いわし梅煮 ごまあえ 吉野汁		牛乳、いわし梅煮、鶏肉 焼かまぼこ	てん茶、ほうれんそう、キャベツ にんじん、もやし、大根、生姜 ねぎ	白ごはん、白いりごま さとう、でんぷん
11・月		白ごはん			えびしゅうまい 豚肉と豆腐のチャンプルー 拌三糸	えびしゅうまい 1人3個	牛乳、えびしゅうまい 豚肉、豆腐	ねぎ、生姜、にんじん 干ししいたけ、キャベツ、もやし	白ごはん、油、でんぷん さとう、ごま油
12・火	○	白ごはん			きびなごのサクサク揚げ 磯香あえ さつま汁	きびなごのサクサク揚げ 1人4尾	牛乳 きびなごのサクサク揚げ 焼きのり、鶏肉、赤みそ 白みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり 干ししいたけ、大根、ねぎ	白ごはん、油、さとう じゃがいも
13・水	○	麦ごはん			いかフライのナッツソースかけ 青菜のナムル ワンタンスープ		牛乳、いかフライ、豚肉	生姜、ほうれんそう、もやし にんじん、キャベツ 干ししいたけ、ねぎ	麦ごはん、油、アーモンド 白いりごま、さとう ごま油、ワンタンの皮
14・木		**あいちを食べる学校給食の日** 米粉入りパン㊮			青じそ入りあじフライ ポークビーンズ 冷凍みかん		牛乳 青じそ入りあじフライ 豚肉、ベーコン、大豆	玉ねぎ、にんじん、パセリ トマトピューレ、冷凍みかん	米粉入りパン、油 じゃがいも、さとう
15・金	○	麦ごはん		袋入手巻きのり	**セルフ手巻き**（あなご蒲焼き、胡瓜とせん切たくあんづけ） 沢煮わん		牛乳、袋入手巻きのり あなご蒲焼き、豚肉、豆腐 ゆば	きゅうり、せん切り大根づけ にんじん、みつば、ねぎ えのき茸	麦ごはん、白いりごま
18・月		麦ごはん			カレーライス㊮ ささみフライ ふくじんドレッシング		牛乳、豚肉、スキムミルク プロセスチーズ ささみフライ	玉ねぎ、にんじん、グリンピース にんにく、りんごピューレ キャベツ、福神漬	麦ごはん、じゃがいも、油 さとう
19・火	○	白ごはん	★アミルクド㊮		さんまみぞれ煮 おひたし 鶏団子汁		アシドミルク さんまみぞれ煮 枝豆入り鶏団子	もやし、にんじん、みつば、大根 こんにゃく、ねぎ、生姜	白ごはん、さとう
25・月	○	白ごはん			かつおフライ 千草あえ すまし汁		牛乳、かつおフライ、あげ 豆腐、焼かまぼこ	ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、みつば 干ししいたけ	白ごはん、油、さとう
26・火		麦ごはん			絹ごし豆腐のミンチみそ ピーちくさかな 黄桃		牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉、赤みそ 焼ちくわ、オイルツナ	生姜、ピーマン、玉ねぎ にんじん、黄桃(缶)	麦ごはん、さとう、油
27・水		クロワッサン㊮			トマトソースハンバーグ **夏野菜のスープ** フルーツ白玉		牛乳 トマトソースハンバーグ ベーコン	玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン 甘夏みかん(缶)、パイン(缶) 黄桃(缶)	クロワッサン、白玉だんご
28・木		コーンピラフ㊮ (アルファー化米)			グリーンサラダ ウインナーと野菜のスープ ★レモンのムース	クラス用ごまドレッシング	牛乳、鶏肉 スキンレスウインナー	ホールコーン、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、むき枝豆 きゅうり、キャベツ、パセリ	アルファー化米、バター ごまドレッシング レモンのムース
29・金	○	白ごはん			チキンメンチカツ 切干大根の和風サラダ あわせみそ汁	クラス用 野菜たっぷりドレッシング	牛乳、チキンメンチカツ わかめ、豆腐、あげ 赤みそ、白みそ	切干大根、きゅうり、にんじん 大根、ねぎ、えのき茸	白ごはん、油、白いりごま 野菜たっぷりドレッシング

★は、直接学校へ配送されるものです。　〈都合により献立内容の変わる時がありますので、よろしくお願いします。〉

アレルギーの表示について
㊮…卵を含む献立、㊮…乳を含む献立のみ記載しています。

〈献立について〉

8日…**てん茶めし**の**てん茶**は、抹茶にひく前のお茶のことです。愛知県西尾市は抹茶の産地で、てん茶とごはんを混ぜ、てん茶めしにして食べる風習があります。お茶の香りや色を楽しみましょう。

15日…**セルフ手巻き**は、手巻きのりにごはんをのせ、あなご蒲焼き、胡瓜とせん切りたくあんづけをのせて食べましょう。

18日…**ふくじんドレッシング**の**キャベツ**は、減農薬で栽培されたものを使います。

27日…**夏野菜のスープ**には、ズッキーニという夏が旬の野菜が入っています。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。

※20日～22日は期末テストのため、給食はありません。

～6月19日は、「あいちを食べる学校給食の日」です～

「あいちを食べる学校給食の日」にちなみ、6月14日に愛知県の特産物を使った献立を予定しています。詳しくは、6月上旬に給食センターから発行する「給食だより」をご覧ください。

今月の骨（こつ）こつメニュー

12日…きびなごのサクサク揚げ
15日…セルフ手巻き（あなご）
※今月は、魚の骨に含まれるカルシウムに注目！！ 骨ごとしっかり食べてね。

＊ホームページのお知らせ＊

給食センターのホームページでは、好評献立のレシピや、子どもたちが実際に食べている給食を写真付きで紹介しています。他にも給食に関する情報を掲載しています。ぜひアクセスしてみてください。
ＱＲコードからもアクセスできます。
アドレスは、http://www.city.toyoake.lg.jp/1639.htm です。

☆給食に関する疑問や質問等がありましたら、お気軽に最寄の場までお尋ねください。
豊明市立学校給食センター中央調理場 電話92-5730（配送校：豊明中・沓掛中）
栄 調理場 電話97-3901（配送校：栄中）