



発行元：潮来市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
2 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			704 2.4 / 837 2.6
	カルビメンチ	油	◇カルビメンチ			
	高野豆腐の煮物	油 さとう	高野豆腐 ぶた肉	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ 干ししいたけ	こんにゃく しょうゆ みりん	
	鶏団子汁		◇野菜入り肉団子 みそ	ながねぎ にんじん だいこん ごぼう チンゲンサイ	こんぶだし かつお節	
3 (火)	ごま坦々うどん/牛乳	ソフトめん 油 ねりごま	ぶた肉 大豆シチ 厚揚げ みそ /牛乳	しょうが たけのこ チンゲンサイ にんじん ながねぎ	酒 しょうゆ 酢 中華だし 鶏がらスープ テンメツ ヲリ	634 2.4 / 778 3.0
	子持ちししゃも天ぷら		◇子持ちししゃも天ぷら			
	甘酢和え	さとう		だいこん にんじん 赤パプリカ きゅうり	酢 しょうゆ	
4 (水)	行事給食【かみかみ給食】 6/4~10は歯と口の健康週間です 					647 1.8 / 791 2.1
	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			
	さくらダコ入り八宝菜	油 でんぷん ごま油	ぶた肉 たこ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	しょうゆ 酒 中華だし こしょう	
	ごぼうのサラダ	ごま ごま油 さとう		ごぼう えだまめ にんじん きゅうり しめじ	酢 しょうゆ	
	かみかみ青りんごグミ			◇青りんごグミ		
5 (木)	ココアパン/牛乳	パン	ミルクココア /牛乳			634 2.9 / 812 3.6
	おさかなかまぼこ		◇おさかなかまぼこ			
	クルトンサラダ	クルトン		ブロッコリー 赤パプリカ キャベツ きゅうり	◇コーンクリームスープ	
	新じゃがのシチュー	じゃがいも	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ アスパラガス パセリ	コンソメ ホワイトルウ こしょう	
6 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			700 1.9 / 836 2.2
	チキンチーズフライ	油	◇チーズチキンフライ		ソース	
	ボークビーンズ	油	ぶた肉 だいず	にんにく ピーマン なす にんじん トマト	ケチャップ 塩 こしょう	
	オニオンスープ	油		たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ コーン	コンソメ 塩 こしょう	
9 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			650 2.1 / 803 2.5
	野菜豆腐つくね		◇サラダステーキ			
	切干大根のオイスター炒め	油 さとう ごま油	さつまあげ	切干大根 にんじん ながねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ 酒 中華だし こしょう	
10 (火)	豚汁	じゃがいも 油	ぶた肉 とうふ きざみ揚げ きな粉 みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ごぼう	こんにゃく こんぶだし かつおだし	681 2.9 / 796 3.4
	サンマーメン/牛乳	中華めん 油 でんぷん ごま油	ぶた肉 /牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ もやし えだまめ	塩 しょうゆ 酒 鶏がらスープ 中華だし 酢	
	揚げにらまんじゅう	油	◇にらまんじゅう			
	じゃこサラダ	さとう ごま油	◇ちりめんじゃこ	コーン にんじん きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ	
11 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			663 1.5 / 812 1.8
	タコライスの具	油 さとう	ぶた肉 大豆シチ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン こまつな コーン トマト	ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう チリパウダー	
	こんにゃくサラダ	油		もやし 赤パプリカ きゅうり	サラダこんにゃく 酢 塩 こしょう しょうゆ	
	冷凍パイン			◇冷凍パイン		
12 (木)	ナン/牛乳	◇ナン	/牛乳			629 3.2 / 775 4.0
	ロースとんかつ	油	◇ロースとんかつ			
	きのこのサラダ	ごま油 さとう		えのきたけ しめじ こまつな にんじん コーン	しょうゆ 酢	
	シーフードカレー	じゃがいも 油 でんぷん	えび いか あさり スキムミルク	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが リート 粒わか	アップルソース カレールウ	
13 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			636 1.9 / 806 2.3
	あじのさんが焼き		◇あじのさんが焼き			
	なすの煮浸し	さとう ごま油	きざみ揚げ かつお節	なす しめじ さやいんげん たまねぎ	しょうゆ 酒	
	豆乳みそ汁		とり肉 厚揚げ わかめ 豆乳 みそ	チンゲンサイ キャベツ だいこん にんじん	かつお節 こんぶだし	
16 (月)	びっくり給食 					703 2.7 / 860 3.2
	いりこ菜めし/牛乳	ごはん	/牛乳		いりこ菜飯の素	
	塩バター肉じゃが	じゃがいも バター	ぶた肉 大豆シチ	たまねぎ にんじん エリンギ コーン	塩 みりん かつおだし	
	カリカリ梅和え	油		ブロッコリー キャベツ にんじん	◇カリカリ梅	
	道の駅ヨーグルト		◇ヨーグルト			

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
17 (火)	白玉うどん /牛乳	ソフトめん 白玉もち	とり肉 きざみ揚げ ◇かまぼこ /牛乳	にんじん 干しいたけ たまねぎ だいこん	かつお節 こんぶだし みりん しょうゆ 塩	670 2.5 / 808 3.1
	しゅうまい		◇しゅうまい			
	しそひじき和え	ごま油	◇しそひじき	キャベツ きゅうり にんじん もやし		
	ブルーン			◇ブルーン		
18 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			634 1.8 / 785 2.1
	シイラのゆず醤油焼き		◇シイラのゆず醤油漬			
	鶏ごぼうそぼろ	さとう 油	とり肉 大豆ミソ	ごぼう にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ 酒	
	けんちん汁	さといも 油 ごま油	厚揚げ	チンゲンサイ にんじん だいこん ながねぎ	こんにゃく しょうゆ かつおだし こんぶだし 酒	
19 (木)	毎月19日は食育の日！ 【 ま る ご と 茨 城 デ ー 】					622 2.6 / 809 3.4
	オレンジパン /牛乳	パン マーマレード	/牛乳			
	ローズポークと常陸牛の メンチカツ	油	◇ローズポークと常陸牛の メンチカツ			
	地元野菜の和え物	ごま油 さとう		きゅうり にんじん もやし しめじ	しょうゆ 酢	
	ワンタンスープ	ワンタン ごま油	とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 干しいたけ にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	
20 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			650 2.0 / 802 2.4
	ボロニアステーキ トマトソースかけ	オリーブオイル	◇ボロニアステーキ	トマト にんにく	トマトピューレ オレガノ 塩 こしょう	
	カレーサラダ	油		きゅうり にんじん もやし ピーマン	酢 加-パ-ダ- 塩 こしょう	
	アルファベットスープ	ABCマカロニ じゃがいも 油	とり肉 ひよこまめ	ほうれんそう にんじん キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
23 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			666 1.8 / 805 2.1
	キハダマグロの竜田揚げ	油	◇キハダマグロの竜田揚げ			
	じゃがいもの煮物	じゃがいも さとう	◇がんもどき こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく しょうゆ かつおだし みりん	
	大根おろしの梅肉スープ	さといも	とり肉 とうふ	こまつな にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ	◇減塩うめびしお 酒 しょうゆ みりん 塩 こんぶだし かつお節	
24 (火)	ミートソース /牛乳	ソフトめん 油 さとう でんぷん	ぶた肉 大豆ミソ /牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム トマト	◇トマトフォンジュ ケチャップ リース 塩 コンソメ こしょう	697 2.2 / 823 2.6
	ハッシュドポテト	◇ハッシュドポテト				
	ジュリエンヌサラダ	油		キャベツ だいこん みずな 黄パプリカ	酢 塩 こしょう	
25 (水)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			655 1.7 / 805 2.0
	豆腐の中華煮	油 さとう ごま油 でんぷん	とうふ 厚揚げ ぶた肉	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ ながねぎ しょうが	酒 しょうゆ オスターソース	
	きゅうりのピリ辛漬	ごま油 さとう		きゅうり キャベツ もやし	◇ラー油 しょうゆ 酢	
	小玉スイカ			小玉スイカ		
26 (木)	食パン /牛乳	しょくパン	/牛乳			632 2.8 / 797 3.5
	アプリコットジャム	◇アプリコットジャム				
	魚肉ソーセージフライ	油	◇魚肉ソーセージフライ			
	パンネの豆乳クリーム煮	◇パンネマカロニ 油	とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ホワイトルウ コンソメ	
	とうもろこし卵スープ	でんぷん	けいらん	チンゲンサイ もやし にんじん マッシュルーム コーン	コンソメ 塩 こしょう	
27 (金)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			629 2.3 / 790 2.8
	肉詰め信田		◇信田煮			
	ねりごま和え	さとう ねりごま ごま		ブロッコリー キャベツ にんじん	しょうゆ	
	鯛入りつみれ汁		◇白身魚のつみれ とうふ	しめじ にんじん ほうれんそう ながねぎ ゆず皮	塩 しょうゆ こんぶだし かつお節	
30 (月)	メープルビーンズ		◇メープルビーンズ			622 2.0 / 784 2.4
	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			
	ハンバーグおろしソース		◇ハンバーグ	大根おろし たまねぎ	大根おろしソース	
	きゃべつの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ	
	なすとさやいんげんのみそ汁		とうふ きざみ揚げ みそ	なす たまねぎ さやいんげん にんじん	こんぶだし かつお節	

- ・◇は加工品を示しています。
- ※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。
- ・熱量と食塩は、〔上記〕小学校(中学年)/〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- ・魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- ・その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

小学校 (中学年)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取 栄養量	655	26.7	19.7 (27%)	394	4.7	2.3	5.4	平均摂取 栄養量	805	31.8	22.4 (25%)	432	5.9	2.7	6.6
基準栄養 所要量	650	27.0	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	2.0	4.5	基準栄養 所要量	830	34.0	摂取エネルギー全体の 20~30%	450	4.5	2.5	7.0



6月 給食だより

特別号



6月は「食育月間」です！ 今月は給食だよりも拡大した特別号をお届けします

「食育基本法」制定から20年



食は生きる上での基本です

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。

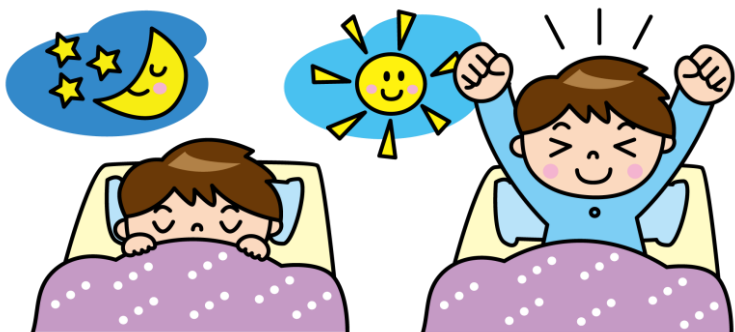
そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となります。より一層「食育」を推進していく必要があります。

日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆ 早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆ 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



今月の まるごと茨城デー

【潮来市産】 【茨城県産】

- ・もやし
- ・こまつな
- ・牛乳
- ・ローズポークと常陸牛のメンチカツ
- ・きゅうり
- ・しめじ
- ・キャベツ



献立表の

「まるごと茨城デー」とは？

毎月19日は「食育の日」です。食育の「育（いく）」という言葉が「19」という数字を連想させることや、「食」という言葉を「しょ→初→1、く→9」と意味づけて、19日が食育の日となりました。

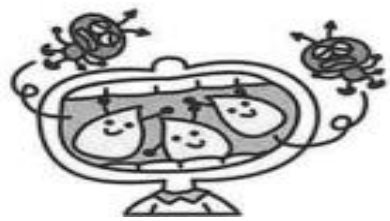
食育の日に合わせ、潮来市では毎月「まるごと茨城デー」を設定しています。「まるごと茨城デー」は潮来市や茨城県の食材を多く取り入れる日です。茨城県は、食の大国です。給食をとおりて地元の食材にどんなものがあるのか学べるようにしています。（※休日の関係で19日に設定していない月もあります）



よくかんで食べましょう！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？
よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、体にとっていいことがたくさんあります。
やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。
食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

よくかむことで得られる効果は？

おいしく味わえる 食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。 	食べすぎを防ぐ ゆっくりとよくかむことで、脳におなかいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。 	むし歯を防ぐ かめばかむほど、だ液がたくさんでます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯をよぼうするはたらきがあります。 
消化を助け、栄養の吸収が高まる 細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざることによって飲みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。 	歯並びがよくなる かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。 	脳のはたらきがよくなり、心を安定させる よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。 

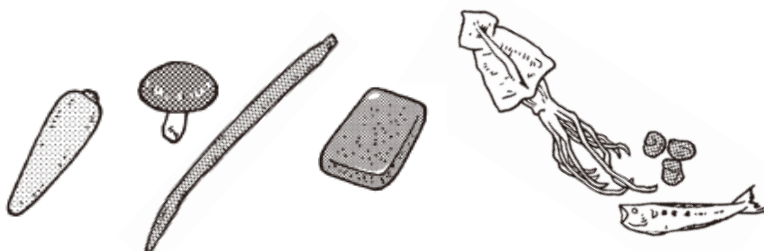
かみごたえのある食品とは？

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければのみ込めない食品のことです。

食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか干した食品もかみごたえが大きくなります。

給食では、切り干し大根、きのこ類、こんにゃく、根菜類など積極的に取り入れています。

食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにゃく・グミキャンディーなど



ひとくち30回
かもう！

