



大洗町教育委員会・大洗町立 中学校

日・曜 文字列千一 食塩相当量		献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	主産 主産	鶏そぼろ丼	鶏肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが もやし	ごはん 三温糖	油 ごま	しょうゆ 酒
795kcal	副産	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	こんにゃく じゃがいも		かつお節
2.1g	他	牛乳		牛乳					
3火	主産 主産	ごはん					ごはん		
799kcal	副産	白身魚フライ	こまい				パン粉 小麦粉	油	ソース
2.1g	他	もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		にんじん 小松菜	もやし		ごま ごま油	しょうゆ こしょう
	副産	ベジタブルカレースープ	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	カレールウ カレー粉 塩 こしょう ブイヨン
2.1g	他	牛乳		牛乳					
4水	主産 副産	サンマーメン	豚肉 なた		にんじん にら	玉ねぎ もやし しょうが にんにく	中華めん でん粉	油 ごま油	塩 こしょう からスープ 酒 しょうゆ
837kcal	副産	春巻き			にんじん	キャベツ 玉ねぎ	春雨 小麦粉	豚脂 油	しょうゆ 塩
2.7g	他	ちりめんサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	油	しょうゆ 酢
5木	主産 主産	ごはん					ごはん		
811kcal	副産	肉豆腐	豚肉 豆腐 鶏卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ	しらたき 三温糖	油	みりん しょうゆ
1.9g	他	たくあん和え			にんじん	たくあん キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ
6金	主産 主産	ごはん					ごはん		
776kcal	副産	鮭の塩焼き	鮭						塩
2.4g	他	新ごぼうのきんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう グリーンピース	こんにゃく 三温糖	ごま 油	しょうゆ みりん 酒 とうがらし
9月	主産 主産	キムタク丼	豚肉			キムチ たくあん 長ねぎ 切り干し大根	ごはん	ごま油	しょうゆ
793kcal	副産	ごま和え	ちくわ		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
3.0g	他	うま塩汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ きくらげ			塩 しょうゆ からスープ
10火	主産 主産	牛乳		牛乳					
781kcal	副産	ピザトースト	ツナ（まぐろ）	チーズ	トマト ビーマン	玉ねぎ マッシュルーム	食パン	油	ケチャップ
2.8g	他	フロccoliーとコーンのサラダ	卵黄		フロccoliー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 なたね油 しょうゆ
11水	主産 主産	チキンヌードルスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ セロリー	スパゲティ じゃがいも		ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン
887kcal	副産	牛乳		牛乳					
1.5g	他	ごはん					ごはん		
12木	主産 主産	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	こんにゃく 三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ トウバンジャン
798kcal	副産	パンサンスー	魚肉ソーセージ		小松菜 にんじん	もやし	春雨 三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
2.8g	他	牛乳		牛乳					
13金	主産 主産	ごはん					ごはん		
846kcal	副産	いかの香味ソース	いか			しょうが 玉ねぎ	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酢
2.2g	他	ひじきの五色煮/バター風味	油揚げ	ひじき	にんじん	とうもろこし 枝豆	しらたき 三温糖	油 バター	しょうゆ みりん
16月	主産 主産	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ 大根 長ねぎ			かつお節
802kcal	副産	牛乳		牛乳					
2.1g	他	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールウ カレー粉 ソース チャツネ
846kcal	副産	海藻サラダ	ツナ（まぐろ）	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
2.2g	他	牛乳		牛乳					
17火	主産 主産	ごはん					ごはん		
810kcal	副産	つくば鶏のみそマヨネーズ焼き	鶏肉 みそ	大洗町産のしらす です	パセリ	長ねぎ		マヨネーズ	酒
2.6g	他	ちくさ和え			にんじん 小松菜	キャベツ もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ
	副産	しらすのかきたま汁	豆腐 鶏卵	しらす	にんじん	長ねぎ	でん粉		かつお節 しょうゆ 塩
17火	主産 主産	牛乳		牛乳					
810kcal	副産	梅干しごはん				梅干し	ごはん		
2.6g	他	肉じゃが	豚肉		にんじん ざやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 三温糖	油	みりん しょうゆ
	副産	小松菜のおひたし			にんじん 小松菜	もやし キャベツ			しょうゆ
2.6g	他	牛乳		牛乳					

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18 水 828kcal 2.5g	主 主 副 他 地産地消強化週間	つけけんちんうどん	豚肉 豆腐 油揚げ	にんじん 小松菜	大根 ごぼう	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん 酒 かつお節	
		じゃがいもと大豆の甘辛揚げ	大豆			じゃがいも 三温糖 油		しょうゆ みりん	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
		牛乳		牛乳	8が付く日は「かみかみDAY」				
19 木	 東茨城地区中学校総合体育大会 								
20 金									
23 月 819kcal 2.2g	主 主 副 他	ごはん				ごはん			
		チキンチーズカツ	鶏肉	チーズ			パン粉 小麦粉 油		ソース
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		三温糖		しょうゆ
		みそあじ野菜スープ	ベーコン みそ		にんじん 小松菜 大根 玉ねぎ	じゃがいも		しょうゆ コンソメ	
24 火 795kcal 1.7g	主 主 副 他	米パン		大洗町産の米粉で作る、学校給食用の特別な米パンです		米パン			
		鶏肉とパンネのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ	じゃがいも パンネ 米粉	油 生クリーム	コンソメ 塩 こしょう	
		ツナサラダ	ツナ（まぐろ）		にんじん	キャベツ きゅうり	油	酢 塩 こしょう	
		牛乳		牛乳					
25 水 814kcal 2.5g	主 主 副 他	タコライス	豚肉 牛肉 赤いんげん豆		パセリ トマト 玉ねぎ セロリー にんにく	ごはん	油	ケチャップ 塩 こしょう フイコン ローリエ ソース チリパウダー	
		粒とうもろこしスープ	ベーコン		チンゲン菜 とうもろこし 玉ねぎ 大根			がらすूप しょうゆ 塩 こしょう	
		クラッシュパインゼリー				パイン パインジュース			ゼリーの素
		牛乳		牛乳			日本味めぐり「沖縄県」		
26 木 817kcal 2.4g	主 主 副 他	ごはん				ごはん			
		さばのさらさ揚げ	さば			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒 カレー粉
		切り干し大根のサラダ	魚肉ソーセージ		にんじん	切り干し大根 きゅうり もやし	三温糖	油 ごま	しょうゆ 酢 塩
		実だくさん汁	みそ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	こんにゃく しょうゆ		かつお節
27 金 809kcal 2.6g	主 主 副 他	ツナわかめふりかけごはん	ツナ（まぐろ）	わかめ		ごはん 三温糖	ごま	酒 しょうゆ	
		タイピーエン	豚肉 うずらの卵		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ とうもろこし しょうが	春雨	ごま油	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう がらすूप
		きゅうりの甘酢漬				きゅうり	三温糖	ごま油 ラー油	しょうゆ 酢
		牛乳		牛乳					
30 月 822kcal 1.8g	主 主 副 他	ごはん				ごはん			
		ハガツオの照り焼き	ハガツオ	「歯」がするどいことから「ハガツオ」と呼ばれているといわれる魚です			砂糖		しょうゆ みりん 酒
		豚肉と大根の煮物	油揚げ 豚肉		にんじん	大根 グリーンピース	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん 酒
		玉ねぎとじゃがいものみそ汁	みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節

* ごはん・米パン・米粉は、大洗町産こしひかりを使用しています。しらすと梅干しは大洗町産です。

* 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。

今月の栄養価

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	811	30.0	20.1	363	75	3.7	2.3	420	0.81	0.57	32	2.4	4.4
生徒（12～14歳） の基準値	830	27～41.5	18.5～28	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

