



大洗町教育委員会・大洗町立 小学校

日・曜 文字列キー 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	
2月	主産 主産 副産 1.9g	鶏そぼろ丼 豚汁 牛乳	鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ		にんじん 小松菜 にんじん	しょうが もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 三温糖	油 ごま	しょうゆ 酒 かつお節
3火	主産 主産 副産 6.11kcal 1.6g	ごはん 白身魚フライ もやしとかまぼこの和え物 ベジタブルカレースープ 牛乳					ごはん パン粉 小麦粉		ソース しょうゆ こしょう カレー粉 塩 こしょう ブイヨン
4水	主産 副産 副産 6.28kcal 2.2g	サンマーメン 春巻き ちりめんサラダ 牛乳	豚肉 なんと		にんじん には	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 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢
5木	主産 主産 副産 6.26kcal 1.6g	と 口 ごはん 肉豆腐 たくあん和え 牛乳			にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ たくあん キャベツ きゅうり	ごはん しらたき 三温糖	油	みりん しょうゆ しょうゆ
6金	主産 主産 副産 6.01kcal 2.1g	の 健 ごはん 鮭の塩焼き 新ごぼうのきんぴら もやしのみそ汁 牛乳			にんじん にんじん 小松菜		ごはん ごぼう グリーンピース こんにゃく 三温糖	ごま 油	塩 しょうゆ みりん 酒 とうがらし かつお節
9月	主産 主産 副産 6.11kcal 2.7g	週 キムタク丼 ごま和え うま塩汁 牛乳	豚肉 ちくわ 鶏肉 厚揚げ		にんじん 小松菜 にんじん には	キムチ たくあん 長ねぎ 切り干し大根 もやし キャベツ 玉ねぎ きくらげ	ごはん 三温糖	ごま ごま油	しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ からスープ
10火	主産 主産 副産 6.28kcal 2.2g	間 ピザトースト ブロッコリーとコーンのサラダ チキンヌードルスープ 牛乳	ツナ（まぐろ） 卵黄 鶏肉	チーズ	トマト ビーマン ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし 玉ねぎ セロリー	食パン 砂糖 スパゲティ じゃがいも	油	ケチャップ しょうゆ 酢 塩 からスープ ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン
11水	主産 主産 副産 6.71kcal 1.2g	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め パンサンスー 牛乳			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 酢 しょうゆ
12木	主産 主産 副産 6.05kcal 2.2g	ごはん いかの香味ソース ひじきの五色煮/バター風味 なめこ汁 牛乳	いか 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 なめこ 大根 長ねぎ	でん粉 三温糖 しらたき 三温糖	油	しょうゆ 酢 しょうゆ みりん かつお節
13金	主産 主産 副産 6.53kcal 1.8g	チキンカレーライス 海藻サラダ 牛乳	鶏肉 ツナ（まぐろ）		にんじん トマト 小松菜 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも	油	カレー粉 ソース チャツネ しょうゆ 酢 塩 こしょう
16月	主産 主産 副産 6.10kcal 1.6g	地産地消強化 ごはん つくば鶏のみそマヨネーズ焼き ちくさ和え しらすのかきたま汁 牛乳	鶏肉 みそ	大洗町産のしらすです	パセリ にんじん 小松菜 にんじん	長ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	ごはん 三温糖 でん粉	マヨネーズ	酒 しょうゆ かつお節 しょうゆ 塩
17火	主産 主産 副産 6.37kcal 2.2g	梅干しごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし 牛乳			にんじん しょうが ざやいんげん にんじん 小松菜	梅干し 玉ねぎ もやし キャベツ	ごはん じゃがいも 三温糖	油	みりん しょうゆ しょうゆ

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 656kcal 2.1g	主 主 副 他	つげけんちんうどん じゃがいもと大豆の甘辛揚げ ヨーグルト 牛乳	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
	地 産 地 消		大豆			じゃがいも 三温糖	油	しょうゆ みりん
	強 化		ヨーグルト					
	週 間		牛乳		8が付く日は「かみかみDAY」			
19 木 597kcal 1.9g	主 主 副 他	ごはん 納豆 みそちゃんこ汁 即席漬け 牛乳	納豆			ごはん		納豆のたれ
	主 主 副 他		豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん チンゲン菜	大根 ごぼう 長ねぎ			がらスープ
	主 主 副 他			にんじん	キャベツ きゅうり			しょうゆ 塩
	主 主 副 他			牛乳				
20 金 620kcal 1.7g	主 主 副 他	麻婆丼 中華スープ 牛乳	豆腐 豚肉 みそ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 三温糖 でん粉	油	がらスープ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン
	主 主 副 他		ハム	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし きくらげ			がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
	主 主 副 他			牛乳				
	主 主 副 他							
23 月 621kcal 1.7g	主 主 副 他	ごはん チキンチーズカツ ブロッコリーのおかか和え みそあじ野菜スープ 牛乳	鶏肉	チーズ		ごはん		ソース
	主 主 副 他		かつお節	ブロッコリー		パン粉 小麦粉	油	しょうゆ
	主 主 副 他		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
	主 主 副 他			牛乳				
24 火 631kcal 1.3g	主 主 副 他	米パン 鶏肉とパンネのクリーム煮 ツナサラダ 牛乳		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		
	主 主 副 他		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
	主 主 副 他		ツナ（まぐろ）	にんじん	キャベツ きゅうり		油	コンソメ 塩 こしょう
	主 主 副 他			牛乳				酢 塩 こしょう
25 水 639kcal 2.1g	主 主 副 他	タコライス 粒とうもろこしスープ クラッシュパインゼリー 牛乳	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	ケチャップ 塩 こしょう アイヨン ローリエ ソース チリパウダー
	主 主 副 他		ベーコン		チンゲン菜	とうもろこし 玉ねぎ 大根		がらスープ しょうゆ 塩 こしょう
	主 主 副 他					パイン バインジュース		ゼリーの素
	主 主 副 他			牛乳			日本味めぐり「沖縄県」	
26 木 617kcal 1.8g	主 主 副 他	ごはん さばのさらさ揚げ 切り干し大根のサラダ 実だくさん汁 牛乳				ごはん		
	主 主 副 他		さば		しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒 カレー粉
	主 主 副 他		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
	主 主 副 他		みそ	にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	こんにゃく じゃがいも		かつお節
27 金 603kcal 2.2g	主 主 副 他	ツナわかめふりかけごはん タイビーエン きゅうりの甘酢漬け 牛乳	ツナ（まぐろ）	わかめ		ごはん 三温糖	ごま	酒 しょうゆ
	主 主 副 他		豚肉		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	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう がらスープ
	主 主 副 他					きゅうり	三温糖	しょうゆ 酢
	主 主 副 他			牛乳				
30 月 629kcal 1.6g	主 主 副 他	ごはん ハガツオの照り焼き 豚肉と大根の煮物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 牛乳		「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		ごはん		
	主 主 副 他		ハガツオ			砂糖		しょうゆ みりん 酒
	主 主 副 他		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
	主 主 副 他		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。しらすと梅干しも大洗町産です。

* 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	624	24.5	17.4	337	64	2.8	1.9	349	0.61	0.52	27	1.9	3.5
児童（8～9歳） の基準値	650	21～32.5	14.5～22	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5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ください。気になることはありませんか？ 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すごすために、「食」について学んでいきましょう。

