



# 2020年6月 給食予定献立表



牛久市立おくの義務教育学校 (北校舎)

日	献立名	体の中での主なはたらき			調味料・その他	熱量kcal たんぱく質g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	かや熱のもとになる食品		
8月	チキンカレー(麦ごはん) 乳飲料(プレーン)	鶏肉 乳飲料	人参 玉ねぎ	麦ごはん じゃがいも	カレールウ ケチャップ トマトピューレ	586 18.5
9火	ごはん 乳飲料(ストロベリー) 麻婆豆腐	乳飲料 豆腐 豚肉 大豆 味噌	ねぎ 干しいたけ たら 人参 玉ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 米油	しょうゆ 豆板醤 甜面醤 がらスープ	542 19.5
10水	ごはん 乳飲料(プレーン) 肉野菜炒め	乳飲料 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ	ごはん 米油 でん粉	酒 塩 こしょう	593 23.6
11木	ごはん 野菜ふりかけ 乳飲料(ブルーベリー) 豚汁	ごま のり 乳飲料 豚肉 豆腐 味噌	とまと かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト とうもろこし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく 米油	かつおと昆布だし	478 15.1
12金	麦ごはん 乳飲料(マスカット) 八宝菜	乳飲料 豚肉 いか なると	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 たけのこ	麦ごはん でん粉 米油	しょうゆ こしょう 塩 酒 がらスープ	442 15.9
15月	チキンカレー(麦ごはん) 乳飲料(プレーン)	鶏肉 乳飲料	人参 玉ねぎ	麦ごはん じゃがいも	カレールウ ケチャップ トマトピューレ	586 18.5
16火	ごはん 乳飲料(ストロベリー) 麻婆豆腐	乳飲料 豆腐 豚肉 大豆 味噌	ねぎ 干しいたけ たら 人参 玉ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 米油	しょうゆ 豆板醤 甜面醤 がらスープ	542 19.5
17水	ごはん 乳飲料(プレーン) 肉野菜炒め	乳飲料 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも 米油 でん粉	酒 塩 こしょう	593 23.6
18木	ごはん 野菜ふりかけ 乳飲料(ブルーベリー) 豚汁	ごま のり 乳飲料 豚肉 豆腐 味噌	とまと かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト とうもろこし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく 米油	かつおと昆布だし	478 15.1
19金	麦ごはん 乳飲料(マスカット) 八宝菜	乳飲料 豚肉 いか なると	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 たけのこ	麦ごはん でん粉 米油	しょうゆ こしょう 塩 酒 がらスープ	442 15.9
22月	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ	麦ごはん じゃがいも	カレールウ ケチャップ トマトピューレ	586 18.5
23火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 味噌	ねぎ 干しいたけ たら 人参 玉ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 米油	しょうゆ 豆板醤 甜面醤 がらスープ	542 19.5
24水	ごはん 牛乳 肉野菜炒め	牛乳 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ	ごはん 米油 でん粉	酒 塩 こしょう	593 23.6
25木	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 豚汁	ごま のり 牛乳 豚肉 豆腐 味噌	とまと かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト とうもろこし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく 米油	かつおと昆布だし	478 15.1
26金	麦ごはん 牛乳 八宝菜	牛乳 豚肉 いか なると	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 たけのこ	麦ごはん でん粉 米油	しょうゆ こしょう 塩 酒 がらスープ	442 15.9
29月	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 味噌	ねぎ 干しいたけ たら 人参 玉ねぎ	麦ごはん ごま油 砂糖 米油	しょうゆ 豆板醤 甜面醤 がらスープ	542 19.5
30火	ごはん 牛乳 肉野菜いため	牛乳 豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ	ごはん 米油 でん粉	酒 塩 こしょう	593 23.6

## <今月の給食について>

1食あたり熱量650kcal たんぱく質24.0g目標

今月は教室内での感染防止のため配食を簡易にできるよう、簡易給食、5日間サイクルの献立となっています。そのためエネルギー量などが不足している日が多く、ご迷惑をおかけいたします。ご家庭におかれましては、牛乳・乳製品、野菜果物などを意識して摂取していただければと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。学校給食でも今まで以上に衛生管理に力を入れ、運営していきたいと思っております。

\*都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承下さい。

## いろいろな乳製品



はっ酵乳



ヨーグルト



アイス  
クリーム



生クリーム



バター



チーズ

## 牛乳のよさ

効果的にカルシウムをとれる



牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、飲んで手軽にとれます。成長期の「カルシウム貯金」にぴったりです。

運動後の体のケアに



スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分の補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

栄養素密度が高い



少ないカロリーで、効率よく体に必要なさまざまな栄養素がとれます。「牛乳を飲むと太る」というのは誤解です。



スキムミルク



練乳

参考：Jミルク（2019）「乳たんぱく質のすべて」