

令和6年6月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	1人 1食 kcal	たん 白 質 g	備 考
3	月	ごはん	★なかなよし汁 豚肉のBBQソースかけ	牛乳 ベーコン 油あげ みそ 豚肉	ごはん さつまいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ こまつな にんにく	614	28.6	★6月1日は牛乳の日です。 なかなよし汁とは、牛乳を入れ、 マイルドに仕上げたみそ汁です。
4	火	ソフトめん	つけナポリタンソース チキンナゲット(2こ)	牛乳 豚肉 ウインナー チキンナゲット	ソフトめん バター 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん トマト セロリー ビーマン	625	25.9	6月4日～10日は「歯と口の健康 週間」です！ 目標は1口30回です。よく噛ん で味わいながら食べましょう。
5	水	ごはん	中華炒め(うずら卵なし) 棒餃子 キャベツとウインナーのソテー	牛乳 豚肉 えび 棒餃子 ウインナー	ごはん 油 でんぷん ごま油 バター	しょうが にんにく にんじん きくらげ はくさい もやし コーン チンゲンサイ キャベツ たけのこ	593	23.0	
6	木	ごはん	玉ねぎと油あげのみそ汁 いわしの梅煮 ひじききんぴら	牛乳 油あげ みそ わかめ いわしの梅煮 豚肉 ひじき	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ こまつな ごぼう にんじん さやいんげん	579	25.5	
7	金	ごはん	ボークカレー メンチカツ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 メンチカツ	ごはん バター 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ	683	24.5	
10	月	ごはん	沢煮焼 ★さばの西京焼き	コーヒーマルク 豚肉 油あげ さばの西京焼き	ごはん 油	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく えのき 長ねぎ	606	29.3	★骨に注意して食べましょう。
11	火	ごはん	シェルマカロニ入り野菜スープ ポロニアステーキ ベジタブルミックス	牛乳 ベーコン ポロニアステーキ	ごはん じゃがいも バター シェルマカロニ 油	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ コーン	594	22.8	
12	水	ごはん	★筑前煮 ハンバーグのおろしかけ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん だいこん	592	25.5	★筑前煮は、福岡県の郷土料理で す。鶏肉、にんじん、たけのこ、 こんにゃくなどを油で炒め、甘辛 く煮込んだ料理です。
13	木	ごはん	肉団子入り春雨スープ じゃが豚キムチ	牛乳 肉だんご 豚肉	ごはん 春雨 でんぷん ごま油 油 じゃがいも 砂糖	にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にら こんにゃく 白菜キムチ	575	20.3	
14	金	弁 当 の 日							
17	月	ごはん	肉豆腐 厚焼き卵	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 厚焼き卵	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	583	27.0	
18	火	中華めん	豆乳坦々麺の汁 肉まん	牛乳 豚肉 豆乳 みそ 肉まん	中華めん 砂糖 ラー油 ごま油 でんぷん 油	にんにく しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ ほうれんそう	663	26.5	
19	水	ごはん	★すいとん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのホットサラダ	牛乳 鶏肉 油あげ ツナフレーク	ごはん すいとん 油 砂糖	にんじん だいこん しいたけ はくさい 長ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	629	32.1	★すいとんは、水団と書きます。 小麦粉に水を加えてこねて団子ほ どの大きさにし、汁で煮たもので す。
20	木	ごはん	厚揚げマーボー いかのピリ辛焼き	牛乳 豚肉 厚揚げ いか	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	599	31.6	
21	金	ごはん	野菜スープ ドライカレー	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ	ごはん じゃがいも 油 パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム にんにく コーン トマト	593	24.7	
24	月	地粉うどん	★巾着田うどんの汁 ★かき揚げ	牛乳 豚肉 油あげ	地粉うどん 油	にんじん えのき ほうれんそう 長ねぎ かき揚げ	670	26.8	★日高にちなんだ新メニュー★ 曼珠沙華をイメージしたかき揚げ と合わせて提供することで、巾着 うどんとなっています。
25	火	ごはん	トックスープ チヂミ フロズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 フロズンヨーグルト	ごはん トック でんぷん ごま油 チヂミ 油 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ にら しいたけ	615	22.9	
26	水	黒パン	★ジュリエヌスープ ★ポワソン・パネ ウインナーのトマトソテー バックソース	牛乳 ベーコン 白身魚フライ ウインナー	黒パン じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ えのき キャベツ コーン トマト	590	22.1	★フランス料理を提供します！ フランス語で『ジュリエヌ』は 千切りを、『ポワソン・パネ』は 白身魚フライを意味しています。
27	木	ごはん	チンジャオロースー にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 にらまんじゅう	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ビーマン	641	28.7	
28	金	ごはん	★若獅子カレー ハッシュポテト 枝豆とコーンのソテー	牛乳 豚肉	ごはん 油 砂糖 ハッシュポテト	たまねぎ えだまめ コーン	652	22.9	★西武ライオンズとのコラボ給食 である「若獅子カレー」を今年度 も提供します！
平均栄養価							617	25.9	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管
や神経が刺激されて、脳の血流がよくなります。
そのため、脳の働きも活発になり、記憶力や集中
力が高まります。
また、脳にある満腹中枢が刺激されると、
「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎ
を防止する効果もあります。

「はし」と「スプーン」を毎日持ってきましょう！
使ったあとは家に持ち帰り、きれいに洗いましょう。



今月の地場産物





令和6年6月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	1人 1日 kcal	たん 白 質 g	備 考
3	月	ごはん	★なかつ汁 豚肉のBBQソースかけ	牛乳 ベーコン 油あげ みそ 豚肉	ごはん さつまいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ こまつな にんにく	800	35.8	★6月1日は牛乳の日です。 なかつ汁とは、牛乳を入れ、 マイルドに仕上げたみそ汁です。
4	火	ソフトめん	つけナポリタンソース チキンナゲット(3個) ミルク(ココア)	牛乳 豚肉 ウィンナー チキンナゲット	ソフトめん バター 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん トマト セロリー ピーマン	827	33.4	6月4日～10日は「歯と口の健康 週間」です！ 目標は1口30回です。よく噛んで 味わいながら食べましょう。
5	水	ごはん	中華炒め(うずら卵なし) 梅餃子 キャベツとウィンナーのソテー	牛乳 豚肉 えび 梅餃子 ウィンナー	ごはん 油 でんぷん ごま油 バター	しょうが にんにく にんじん きくらげ はくさい もやし コーン チンゲンサイ キャベツ たけのこ	772	28.9	
6	木	ごはん	玉ねぎと油あげのみそ汁 いわしの梅煮 ひじききんぴら	牛乳 油あげ みそ わかめ いわしの梅煮 豚肉 ひじき	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ こまつな ごぼう にんじん さやいんげん	738	30.3	
7	金	ごはん	ポークカレー メンチカツ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 メンチカツ	ごはん バター 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ	889	31.5	
10	月	ごはん	沢煮焼 ★さばの西京焼き	コーヒーマルク 豚肉 油あげ さばの西京焼き	ごはん 油	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく えのき 長ねぎ	753	34.9	★骨に注意して食べましょう。
11	火	ごはん	シェルマカロニ入り野菜スープ ポロニアステーキ ベジタブルミックス	牛乳 ベーコン ポロニアステーキ	ごはん じゃがいも バター シェルマカロニ 油	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム えだまめ コーン	777	28.9	
12	水	ごはん	★筑前煮 ハンバーグのおろしかけ	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん だいこん	786	32.5	★筑前煮は、福岡県の郷土料理です。 鶏肉、にんじん、たけのこ、 こんにゃくなどを油で炒め、甘辛 く煮込んだ料理です。
13	木	ごはん	肉団子入り春雨スープ じゃが豚キムチ	牛乳 肉だんご 豚肉	ごはん 春雨 でんぷん ごま油 油 じゃがいも 砂糖	にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ しょうが にら こんにゃく 白菜キムチ	767	27.1	
14	金	学校総合体育大会							
17	月	ごはん	肉豆腐 厚焼き卵	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 厚焼き卵	ごはん 油 砂糖	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな	747	32.6	
18	火	中華めん	豆乳坦々麺の汁 肉まん	牛乳 豚肉 豆乳 みそ 肉まん	中華めん 砂糖 ラー油 ごま油 でんぷん 油	にんにく しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ ほうれんそう	787	32.0	
19	水	ごはん	★すいとん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナのホットサラダ	牛乳 鶏肉 油あげ ツナフレーク	ごはん すいとん 油 砂糖	にんじん だいこん しいたけ はくさい 長ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	820	40.3	★すいとんは、水団と書きます。 小麦粉に水を加えてこねて団子ほ どの大きさにし、汁で煮たもので す。
20	木	ごはん	厚揚げマーボー いかのピリ辛焼き	牛乳 豚肉 厚揚げ いか	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ	785	39.6	
21	金	ごはん	野菜スープ ドライカレー	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ	ごはん じゃがいも 油 パン粉 砂糖	にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム にんにく コーン トマト	775	30.8	
24	月	地粉うどん	★巾着田うどんの汁 ★かき揚げ	牛乳 豚肉 油あげ	地粉うどん 油	にんじん えのき ほうれんそう 長ねぎ かき揚げ	799	32.1	★日高にちなんだ新メニュー★ 曼珠沙華をイメージしたかき揚げ と合わせて提供することで、巾着 田うどんとなっています。
25	火	ごはん	トックスープ チヂミ のりの佃煮 フロースンヨーグルト	牛乳 鶏肉 のりの佃煮 フロースンヨーグルト	ごはん トック でんぷん ごま油 チヂミ 油 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ にら しいたけ	789	29.6	
26	水	黒パン	★ジュリエンスープ ★ポワソン・パネ ウィンナーのトマトソテー バックソース	牛乳 ベーコン 白身魚フライ ウィンナー	黒パン じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ えのき キャベツ コーン トマト	791	28.2	★フランス料理を提供します！ フランス語で『ジュリエヌ』は 千切りを、『ポワソン・パネ』は 白身魚フライを意味しています。
27	木	ごはん	チンジャオロースー にらまんじゅう(3個)	牛乳 豚肉 にらまんじゅう	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ピーマン	874	37.1	
28	金	ごはん	★若獅子カレー ハッシュポテト 枝豆とコーンのソテー	牛乳 豚肉	ごはん 油 砂糖 ハッシュポテト	たまねぎ えだまめ コーン	829	28.8	★西武ライオンズとのコラボ給食 である「若獅子カレー」を今年度 も提供します！
平均栄養価							795	32.4	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなります。そのため、脳の働きも活発になり、記憶力や集中力が高まります。
また、脳にある満腹中枢が刺激されると、「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

「はし」と「スプーン」を毎日持ってきましょう！

使ったあとは家に持ち帰り、きれいに洗いましょう。



今月の地場産物

