

令和6年 6月 学校給食献立表 (小学生)

* 献立はやむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
3 米飯 白身魚のマヨ風味焼き 洋風スープ スライスチーズ 牛乳	4 <かみかみ献立> 米飯 かみかみかきあげ 根菜汁 わかめふりかけ (袋) 牛乳	5 ツナと塩昆布の炊き込みご飯 生揚げのみそいため レタススープ 牛乳	6 米飯 いりうの花 和風ポトフ ひじきつくだ煮 (袋) 牛乳	7 米飯 鶏肉のマーマレード煮 麦入りミネストローネ じゃこのバジルふりかけ 牛乳
10 米飯 ガパオ ビーフンスープ 牛乳	11 米飯 ポークビーンズ ポテトスープ 角チーズ 牛乳	12 米飯 あじの南蛮漬け 肉団子のスープ ゆかりふりかけ (袋) 牛乳	13 米飯 鶏肉の照り焼き 豚汁 さかなふりかけ (袋) 牛乳	14 さけピラフ ひじきスパゲティ コンソメスープ りんごゼリー 牛乳
17 米飯 ドレッシングサラダ ポークカレー 福神漬 ヨーグルトドリンク	18 米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース わかめスープ うめじそふりかけ (袋) 牛乳	19 米飯 肉じゃが 豆腐のみそ汁 納豆 牛乳	20 米飯 にしんのチョリム トック 牛乳	21 <沖縄慰霊の日献立> 米飯 パイン缶 イナムドゥチ 鶏そぼろ 牛乳
24 米飯 いか入りお好み焼き うま煮 梅干し 牛乳	25 米飯 だいこんサラダ ハヤシライス ヨーグルトドリンク	26 米飯 豚肉の竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 さかなつくだ煮 (袋) 牛乳	27 ガーリックライス タンドリーチキン トマトスープ 棒チーズ 牛乳	28 米飯 マーボなす とうがんスープ 味付けいりこ 牛乳

使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。
画面をスクロールするか「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。

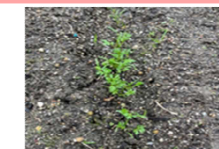
毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

<URL>

<https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>



みのお はたけ 箕面の畑 だより



にんじんのなえ



レモンの木

3月下じゅん、牧落地区にある山口さんの畑を訪問しました。葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、じゃがいもなどの野菜といっしょに、ゆずやレモン、すだちの木も植えられていました。

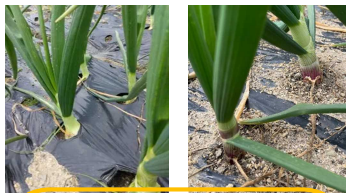
葉ねぎ



山口さんは葉ねぎのさいばいに、時間と手間をかけておられます。秋に種をまき、なえがのびてきたら根元の白い部分を土でうめる、という作業をくり返します。5月に一度ほり上げ、梅雨明けに「干しねぎ」を作ります。干すことで休みん状態となり、根元に養分がたくさんあつたときに急激に成長します。種をまいてから1年後の秋に、大きくおいしい葉ねぎが収穫できます。収穫の際に根と白い部分を残して切ると、そこから新しい芽がまたのびてきて、何度も収穫できるのだそうです。大切に育てた葉ねぎがたくさん収穫できるように工夫されています。

たまねぎ

畑には3種類のたまねぎがさいばいされていました。4月に収穫をむかえる早生たまねぎは、新たまねぎとも呼ばれ、あまくやわらかいのが特ちょうです。5～6月に収穫をむかえる中晩生たまねぎはふ段よく見るたまねぎで、保存が利きます。赤たまねぎはむらさきたまねぎとも呼ばれ、赤むらさき色が特ちょうです。保温と雑草が生えないようにするため、マルチシートがしかれていました。



左はふつうのたまねぎです。
右は赤たまねぎで、根元に赤色が見えています。

今後は、なす、とうもろこし、きゅうり、トマト、しょうが、とうがんと植える予定だそうです。山口さんは「野菜を作る人、給食を作る人、それぞれが愛情こめて作っているのだから、残さず食べてほしい。」とおっしゃっていました。

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μ gRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年	533	22.6	17.9	372	1.9	206	0.34	0.46	19
中学年	643	25.3	19.2	379	2.3	220	0.38	0.49	21
高学年	717	27.4	20.4	386	2.5	235	0.42	0.50	23

～食中毒予防の3原則～

6月～9月は気温やしつ度が高く、細きんが増えやすいため、細きんによる食中毒が特に多くなる時期です。食中毒になると、腹痛や下りなどのしょう状を引き起こします。食事や料理をする時は、食中毒を防ぐための3つのキーワード「つけない・ふやさない・やっつける」を意識して、食中毒を予防しましょう！

① つけない



料理をするときや食事の前は、石けんをつけて、きれいに手を洗いましょう。特に生の肉や魚をあつかった後は手や調理器具をきれいに洗いましょう。

② ふやさない



できあがった料理はすぐに食べましょう。食べられない時は、冷蔵庫などに入れて保管します。冷蔵庫で保管していても、早めに食べるようにしましょう。

③ やっつける



ほとんどの細きんやウイルスは熱に弱いのでしっかりと加熱しましょう。給食室では食材の中心まで加熱できたかを温度計を使って確認しています。

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

6月3日(月)		6月4日(火)		6月5日(水)		6月6日(木)		6月7日(金)	
米飯 白身魚のマヨ風味焼き 洋風スープ スライスチーズ 牛乳		米飯 かみかみかきあげ 根菜汁 わかめふりかけ(袋) 牛乳		ツナと塩昆布の炊き込みご飯 生揚げのみそいため レタススープ 牛乳		米飯 いりうの花 和風ポトフ ひじきつくだ煮(袋) 牛乳		米飯 鶏肉のマーマレード煮 麦入りミネストローネ じゃこのバジルふりかけ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
ホキ	1 切	焼き竹輪	8 g	塩昆布	2 g	鶏肉	25 g	鶏肉	65 g
酒	1 g	ひじき	0.5 g	まぐろ油漬	9.6 g	凍り豆腐(粉)	3 g	たまねぎ	10 g
塩	0.1 g	切り干し大根	2 g	ホールコーン	4 g	にんじん	8 g	しょうゆ	3 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	20 g	生揚げ	25 g	ごぼう	8 g	なつみかんマーマレード	8 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g	にんじん	5 g	豚肉	15 g	葉ねぎ	3 g	酒	1 g
パセリ	0.3 g	上新粉	8 g	キャベツ	15 g	だし汁	10 g	水	20 g
たまねぎ	3 g	でんぶん	4 g	たまねぎ	10 g	油	1 g	牛肉	10 g
油	1 g	水	3 g	たけのこ(水煮)	5 g	しょうゆ	2 g	押麦	2 g
鶏肉	15 g	塩	0.2 g	しょうが	0.3 g	砂糖	1 g	セロリ	1 g
じゃがいも	10 g	油	6 g	にんにく	0.1 g	豚肉	35 g	にんにく	0.2 g
キャベツ	20 g	豚肉	25 g	油	1 g	じゃがいも	25 g	たまねぎ	25 g
たまねぎ	15 g	にんじん	15 g	信州みそ	3 g	たまねぎ	20 g	キャベツ	10 g
にんじん	10 g	ごぼう	10 g	酒	1 g	だいこん	20 g	にんじん	10 g
だいこん	10 g	れんこん	10 g	砂糖	1 g	にんじん	10 g	こまつな	10 g
チンゲンサイ	5 g	つきこんにやく	10 g	しょうゆ	0.5 g	こまつな	5 g	ホールトマト(缶)	8 g
ブイヨン(缶)	4 g	こまつな	10 g	鶏肉	25 g	油	1 g	トマトケチャップ	10 g
水	100 g	けずり節	1.5 g	レタス	20 g	だし昆布	1 g	油	1 g
塩	0.6 g	だし昆布	0.5 g	たまねぎ	20 g	けずり節	1 g	ウスターソース	0.5 g
こしょう	0.02 g	水	100 g	にんじん	10 g	水	100 g	砂糖	0.2 g
油	1 g	しょうゆ	1 g	油	1 g	塩	0.6 g	塩	0.5 g
スライスチーズ	1 枚	塩	0.6 g	だし昆布	0.5 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
牛乳	1 本	油	1 g	ガラスープ	4 g	しょうゆ	0.5 g	ブイヨン(缶)	4 g
		わかめふりかけ	1 袋	水	100 g	ひじきつくだ煮	1 袋	水	100 g
		牛乳	1 本	しょうゆ	1 g	牛乳	1 本	ちりめんじゃこ	6 g
				塩	0.6 g			バジル	0.05 g
				こしょう	0.02 g			白ごま	1 g
				牛乳	1 本			オリーブ油	1 g
								塩	0.15 g
								牛乳	1 本

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

6月10日(月)		6月11日(火)		6月12日(水)		6月13日(木)		6月14日(金)	
米飯 ガバオ ビーフンスープ 牛乳		米飯 ポークビーンズ ポテトスープ 角チーズ 牛乳		米飯 あじの南蛮漬け 肉団子のスープ ゆかりふりかけ(袋) 牛乳		米飯 鶏肉の照り焼き 豚汁 さかなふりかけ(袋) 牛乳		さけピラフ ひじきスパゲティ コンソメスープ りんごゼリー 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	72 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	90.4 g
鶏肉	45 g	豚肉	20 g	あじ	1 枚	鶏肉	60 g	さけ(フレーク)	8 g
凍り豆腐(細切り)	2 g	だいず	10 g	でんぶん	7 g	たまねぎ	10 g	たまねぎ	16 g
たまねぎ	25 g	たまねぎ	15 g	油	4 g	砂糖	1 g	にんじん	4 g
チンゲンサイ	10 g	ズッキーニ	5 g	たまねぎ	10 g	しょうゆ	2 g	油	1.6 g
ピーマン(赤)	5 g	ホールトマト(缶)	8 g	にんじん	5 g	油	1 g	ガラスープ	2.4 g
油	1 g	トマトケチャップ	6 g	葉ねぎ	3 g	豚肉	20 g	塩	0.8 g
しょうが	0.2 g	ブイヨン(缶)	2 g	水	5 g	油揚げ	3 g	ベーコン	15 g
にんにく	0.2 g	水	20 g	酢	2 g	だいこん	20 g	ひじき	0.5 g
酒	1 g	油	1 g	砂糖	1 g	たまねぎ	15 g	砂糖	0.5 g
しょうゆ	2 g	ウスターソース	0.5 g	しょうゆ	2 g	にんじん	10 g	しょうゆ	1 g
みりん	0.3 g	塩	0.1 g	肉だんご(チキン)	30 g	こまつな	10 g	油	1 g
砂糖	1 g	こしょう	0.01 g	キャベツ	20 g	ごぼう	5 g	米粉スパゲティ	5 g
塩	0.3 g	鶏肉	20 g	たまねぎ	15 g	赤みそ	5 g	にんじん	10 g
こしょう	0.01 g	じゃがいも	30 g	にんじん	10 g	信州みそ	4 g	たまねぎ	10 g
バジルペースト	3 g	たまねぎ	30 g	チンゲンサイ	8 g	煮干し	3 g	糸こんにゃく	10 g
焼き豚	10 g	にんじん	15 g	だし昆布	0.5 g	水	100 g	にんにく	0.2 g
米粉麺	5 g	クリームコーン(缶)	10 g	ガラスープ	4 g	さかなふりかけ	1 袋	さやいんげん	5 g
たまねぎ	20 g	ホールコーン	10 g	水	100 g	牛乳	1 本	白ごま	1 g
キャベツ	20 g	こまつな	10 g	塩	0.5 g			油	1 g
にんじん	10 g	塩	0.6 g	こしょう	0.02 g			水	5 g
こまつな	10 g	こしょう	0.02 g	ゆかりふりかけ	1 袋			しょうゆ	1 g
だし昆布	0.5 g	ブイヨン(缶)	4 g	牛乳	1 本			塩	0.1 g
ガラスープ	4 g	水	80 g					こしょう	0.01 g
水	100 g	角チーズ	1 個					鶏肉	25 g
塩	0.6 g	牛乳	1 本					たまねぎ	20 g
こしょう	0.02 g							キャベツ	15 g
しょうゆ	1 g							にんじん	10 g
牛乳	1 本							こまつな	10 g
								油	1 g
								塩	0.6 g
								こしょう	0.02 g
								ブイヨン(缶)	4 g
								水	100 g
								りんごゼリー	1 個
								牛乳	1 本

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

6月17日(月)		6月18日(火)		6月19日(水)		6月20日(木)		6月21日(金)	
米飯 ドレッシングサラダ ポークカレー 福神漬 ヨーグルトドリンク		米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース わかめスープ うめじそふりかけ(袋) 牛乳		米飯 肉じゃが 豆腐のみそ汁 納豆 牛乳		米飯 にしんのチョリム トック 牛乳		米飯 パイン缶 イナムドウチ 鶏そぼろ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
鶏肉	10 g	鶏肉	40 g	豚肉	30 g	にしん	1 切	豚肉	20 g
キャベツ	25 g	しょうゆ	1.5 g	じゃがいも	30 g	酒	1 g	生揚げ	10 g
にんじん	10 g	凍り豆腐(サイコロ)	3 g	たまねぎ	20 g	葉ねぎ	5 g	だいこん	25 g
きゅうり	10 g	でんぶん	4 g	にんじん	10 g	しょうが	0.5 g	にんじん	15 g
ホールコーン	5 g	上新粉	4 g	さやいんげん	5 g	にんにく	0.5 g	ごぼう	10 g
白ごま	0.5 g	油	5 g	油	1 g	しょうゆ	3 g	ごまつな	10 g
油	1 g	たまねぎ	10 g	水	10 g	砂糖	2 g	白みそ	5 g
酢	1.5 g	砂糖	1 g	砂糖	2 g	みりん	1 g	信州みそ	5 g
塩	0.2 g	しょうゆ	0.5 g	しょうゆ	3 g	コチュジャン	1 g	塩	0.1 g
砂糖	0.3 g	トウバンジャン	0.1 g	豆腐(冷)	20 g	水	8 g	ブイヨン(缶)	4 g
こしょう	0.01 g	トマトケチャップ	2 g	たまねぎ	20 g	牛肉	10 g	けずり節	1.5 g
豚肉	40 g	水	5 g	だいこん	15 g	トック	20 g	水	100 g
じゃがいも	40 g	油	1 g	にんじん	10 g	たまねぎ	20 g	鶏肉	20 g
たまねぎ	45 g	牛肉	10 g	えのきたけ	10 g	キャベツ	20 g	にんじん	3 g
にんじん	15 g	生わかめ	2 g	葉ねぎ	5 g	にんじん	10 g	白ごま	1 g
ズッキーニ	10 g	たまねぎ	25 g	信州みそ	4 g	にら	5 g	砂糖	0.5 g
にんにく	0.3 g	はくさい	20 g	赤みそ	5 g	だし昆布	0.5 g	しょうゆ	1 g
しょうが	0.3 g	にんじん	10 g	煮干し	4 g	ガラスープ	4 g	みりん	0.5 g
油	1 g	えのきたけ	8 g	水	100 g	水	100 g	油	1 g
ブイヨン(缶)	5 g	葉ねぎ	5 g	納豆(カップ)	1 個	しょうゆ	1 g	牛乳	1 本
トマトケチャップ	7 g	だし昆布	0.5 g	牛乳	1 本	塩	0.6 g		
りんごピューレ(缶)	6 g	ガラスープ	4 g			こしょう	0.02 g		
ウスターソース	3 g	水	100 g			牛乳	1 本		
しょうゆ	3 g	塩	0.6 g						
塩	0.6 g	こしょう	0.02 g						
上新粉	4 g	しょうゆ	1 g						
油	3 g	油	1 g						
カレー粉	0.7 g	うめじそふりかけ	1 袋						
水	60 g	牛乳	1 本						
福神漬	8 g								
ヨーグルトドリンク	1 本								

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

6月24日(月)		6月25日(火)		6月26日(水)		6月27日(木)		6月28日(金)	
米飯 いか入りお好み焼き うま煮 梅干し 牛乳		米飯 だいこんサラダ ハヤシライス ヨーグルトドリンク		米飯 豚肉の竜田揚げ かぼちゃのみそ汁 さかなつくだ煮(袋) 牛乳		ガーリックライス タンドリーチキン トマトスープ 棒チーズ 牛乳		米飯 マーボなす とうがンスープ 味付けいりこ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
切りいか(皮なし)	10 g	まぐろ油漬	10 g	豚肉	60 g	たまねぎ	8 g	牛肉	30 g
キャベツ	30 g	だいこん	25 g	しょうが	0.5 g	にんじん	4 g	なす	30 g
塩	0.2 g	きゅうり	10 g	酒	1 g	にんにく	0.64 g	油	2 g
花かつお	0.5 g	にんじん	5 g	しょうゆ	1 g	ガラスープ	2.4 g	たまねぎ	20 g
じゃがいも	18 g	油	1 g	でんぷん	10 g	塩	0.8 g	しょうが	0.3 g
でんぷん	3 g	酢	2 g	油	6 g	こしょう	0.01 g	にんにく	0.2 g
水	8 g	しょうゆ	0.3 g	鶏肉	15 g	油	1.6 g	葉ねぎ	5 g
油	1.5 g	塩	0.2 g	かぼちゃ	25 g	鶏肉	60 g	油	1 g
トマトケチャップ	3 g	砂糖	0.5 g	たまねぎ	20 g	たまねぎ	10 g	信州みそ	2 g
ウスターソース	2 g	牛肉	45 g	にんじん	10 g	しょうが	0.3 g	赤みそ	1 g
鶏肉	40 g	じゃがいも	30 g	こまつな	10 g	カレー粉	0.3 g	砂糖	1 g
生揚げ	15 g	たまねぎ	45 g	煮干し	4 g	豆乳	4 g	しょうゆ	1.5 g
たまねぎ	25 g	にんじん	15 g	水	100 g	ウスターソース	3 g	トウバンジャン	0.1 g
はくさい	20 g	さやいんげん	5 g	赤みそ	5 g	酒	1 g	でんぷん	1 g
にんじん	10 g	セロリ	1 g	信州みそ	4 g	塩	0.15 g	水	5 g
チンゲンサイ	8 g	油	1 g	おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	油	1 g	豚肉	15 g
油	1 g	トマトピューレ	8 g	牛乳	1 本	ウインナーソーセージ	10 g	とうがん	30 g
ガラスープ	4 g	トマトケチャップ	8 g			キャベツ	20 g	たまねぎ	20 g
だし昆布	0.5 g	ウスターソース	1 g			たまねぎ	20 g	にんじん	10 g
水	80 g	米粉ハヤシルウ	4 g			にんじん	10 g	ほうれんそう	5 g
しょうゆ	1 g	上新粉	1 g			じゃがいも	10 g	だし昆布	0.5 g
塩	0.6 g	フイヨン(缶)	4 g			ホールトマト(缶)	10 g	ガラスープ	4 g
砂糖	0.5 g	水	60 g			ほうれんそう	5 g	水	100 g
でんぷん	1.5 g	塩	0.5 g			トマトケチャップ	8 g	酒	1 g
梅干し	1 個	こしょう	0.02 g			オリーブ油	1 g	しょうゆ	1 g
牛乳	1 本	ヨーグルトドリンク	1 本			フイヨン(缶)	6 g	塩	0.6 g
						水	100 g	こしょう	0.02 g
						塩	0.5 g	でんぷん	1 g
						こしょう	0.02 g	味付けいりこ	1 袋
						棒チーズ	1 本	牛乳	1 本
						牛乳	1 本		