



日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 <small>（熱や力になる）</small>	赤色の食品 <small>（血や肉になる）</small>	緑色の食品 <small>（体の調子を整える）</small>	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
21	月	大中	むぎごはん	はるまき えびといかのチリソースに わかめスープ	ごはん むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	えび いか とうふ わかめ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん みずな ほうれんそう	644 26.3	820 31.6
22	火	大中	ごはん	セルフぶたどん やさしいごますあえ わかめとあつあげのみそしる	ごはん あぶら さとう ごま	ぶたにく ハム あつあげ わかめ みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう えだまめ だいずもやし きゅうり にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ	617 31.1	777 36.7
23	水	ココアパン	ココアパン	ハムチーズいりたまごやき きのことパンネのクリームソテー ラビオリスープ	パン マカロニ あぶら なまクリーム ラビオリ さとう	たまご ハム だいず チーズ	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ セロリー キャベツ にんじん トマト パセリ	621 24.6	810 31.1
24	木	金中	えいようきょうかごはん	ちくわチーズいそべあげ ほうれんそうのナムル にくだんごいりちゅうかスープ	ごはん えいようきょうかまい あぶら ごまあぶら さとう ごま	ちくわ チーズ とりにく ぶたにく かんでん	ほうれんそう だいずもやし にんじん にんにく しいたけ きくらげ みずな はくさい もやし かんでん	666 21.6	795 24.6
25	金	むぎごはん	むぎごはん	しおこうじチキンカツ ひじきのいりに くだくさんのみそしる	ごはん むぎ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	661 27.5	834 32.7
28	月	むぎごはん	むぎごはん	かつおのケチャップみそあえ だいこんサラダ もやしとぶたにくのスープ	ごはん むぎ あぶら ごま かたくりこ さとう	かつお みそ とりにく ぶたにく	しょうが だいこん キャベツ にんにく たけのこ えのきたけ もやし みずな にんじん	619 27.3	779 32.5
29	火	大河原町の「アスパラガス」です！	ごはん	ポークカレー アスパラガスのサラダ アセロラゼリー	ごはん ドレッシング なまクリーム ゼリー じゃがいも あぶら	ハム ぶたにく	アスパラガス キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん	678 19.4	836 22.8
30	水	とうにゅうしよくパンいちごジャム	とうにゅうしよくパンいちごジャム	きびなごカリカリフライ（2こ3こ） ごぼうとツナのマヨサラダ キャベツのチャウダー	パン ジャム あぶら マヨネーズ バター なまクリーム	きびなご まぐろ ベーコン とうにゅう	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	755 23.8	953 29.8

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

6月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	652	25.8	20.6	364	2.5
中学校	821	30.7	24	400	3.0

今月の給食メモ

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

今月使用する大河原産の地場産物は…



『**そらまめ**』
稗田地区で収穫されたものです。



『**たまねぎ**』
金ヶ瀬地区で収穫されたものです。



『**梅**』
堤地区で収穫されたものです。



『**アスパラガス**』
小山田地区で収穫されたものです。

月によって、使用する物の種類や量は異なりますが、なるべく多くの地場産物を取り入れるようにしています。

ちなみに、毎月使用している地場産物は、お米と、豚ひき肉です。

