



6月分 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆
運動と食事の関係について知ろう



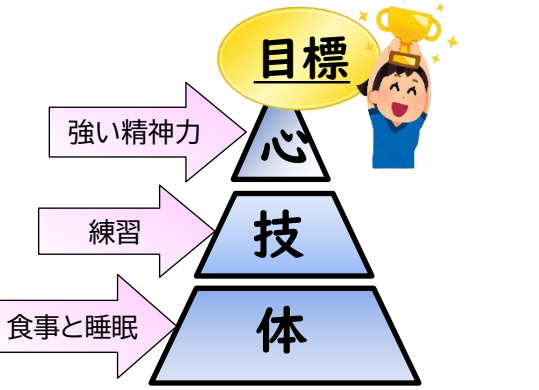
植木共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	有無		
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			鹿南	五霊	植木北
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂				
3月	麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ ゴーヤチャンプルー 春雨汁		牛乳			米・麦	764	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
4火	コッパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 大豆のファミリーサラダ		牛乳	人参・トマト	玉ねぎ・生姜	パン マカロニ・じゃが芋・砂糖 キャベツ・えだ豆	709 28.9	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
5水	ごはん 牛乳 鶏むね肉の野菜あんかけ ピーマンとひじきのごま油炒め シャキシャキみそ汁		牛乳	チンゲン菜 ピーマン 人参	玉ねぎ・しいたけ 人参 もやし・玉ねぎ	米 小麦粉・でんぷん・砂糖 砂糖 ごま油	728 34.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
6木	丸パン 牛乳 ハンバーグトマトソース コールスロー コーンと卵のスープ		牛乳	トマト 人参 人参		パン 砂糖 砂糖 じゃが芋・でんぷん	733 33.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
7金	麦ごはん 牛乳 塩肉じゃが ごま酢あえ		牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・しいたけ・えだ豆 キャベツ・もやし	米・麦 じゃが芋・こんにゃく・砂糖 砂糖 ごま・ごま油	706 27.4	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
10月	ポークカレー 牛乳 コーンサラダ	豚肉・レバー	牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋 砂糖 油	731 23.9	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
11火	コッパン 牛乳 チリコンカン 野菜のスープ煮 フルーツヨーグルト		牛乳	人参・トマト 人参・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ 黄桃・パイナップル	パン 砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖・でんぷん	700 32.4	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
12水	もずく丼 牛乳 イナムドッチ ゴーヤの揚げ煮	鶏肉・大豆 あじのたび ~沖縄県~ 豚肉・かまぼこ・豆腐・ みそ・かつお節(出し)	牛乳	人参・ピーマン 人参・ねぎ	玉ねぎ・コーン・生姜 大根・しいたけ・生姜 レイシ(にがうり)	米・砂糖・でんぷん こんにゃく でんぷん・砂糖・じゃが芋	725 28.9	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
13木	ココアパン 牛乳 豚肉とにんにくのスパゲッティ ツナサラダ ミルクピーンズ		牛乳	チンゲン菜 海藻めん スキムミルク	玉ねぎ・キャベツ・にんにく もやし・きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖 砂糖・でんぷん	779 35.7	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
14金	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き トマトときゅうりのあえもの だご汁		牛乳	いわし 人参・チンゲン菜	生姜 きゅうり・玉ねぎ 玉ねぎ	米・麦 でんぷん・砂糖 砂糖 ごま油 すいとんめん・じゃが芋	740 27.7	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
まるごと くまもと ありがとうの日(まるくまデー)です。熊本県産食材を100%使用した給食を提供します!											
17月	麦ごはん 牛乳 レバーと魚のナッツがらめ ゆかりあえ 冬瓜のすまし汁		牛乳	ピーマン ゆかり 人参・ねぎ		米・麦 でんぷん・砂糖 砂糖 油・カシューナッツ	716 31.4	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
18火	コッパン 牛乳 焼きそば 人参サラダ		牛乳	人参・ねぎ 人参	玉ねぎ・キャベツ・にんにく・生姜 きゅうり・コーン・玉ねぎ	パン スパゲッティ 砂糖 油	726 30.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
19水	ごはん 牛乳 ナス入りマーボー豆腐 ハンサンスウ		牛乳	人参・ねぎ 人参	玉ねぎ・さす・しいたけ・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり	米 砂糖・でんぷん 春雨・砂糖 ごま・ごま油	760 32.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
20木	ミルクパン 牛乳 魚のレモン風味 ごぼうサラダ ベーコンとキャベツのスープ		牛乳	人参 小松菜	レモン ごぼう・もやし 玉ねぎ・キャベツ	パン でんぷん・砂糖 砂糖 じゃが芋 油	733 33.5	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
21金	ハッスル丼 牛乳 じゃがいものごま酢あえ 高野豆腐のみそ汁	豚肉	牛乳	にら 人参・ねぎ	玉ねぎ・生姜 きゅうり・もやし 玉ねぎ・えのきたけ	米・麦・こんにゃく・砂糖・でんぷん じゃが芋・砂糖 ごま・ごま油	726 30.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
24月	麦ごはん 牛乳 めざし 大豆のあえもの 具うどん		牛乳	人参 人参・ねぎ		米・麦 油 砂糖 油	717 27.7	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
25火	食パン 牛乳 チーズオムレツ ジャーマンポテト 肉団子スープ		牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ・生姜	パン でんぷん・砂糖 砂糖 じゃが芋 油	722 29.9	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
26水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め 切干大根の即席漬 じゃがいものみそ汁		牛乳	人参 人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ・生姜 切干大根・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・えのきたけ	米 砂糖 砂糖 じゃが芋	716 27.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
27木	丸パン 牛乳 きびなごカレーフライ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ		牛乳		キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	パン パン粉 砂糖 油	720 26.5	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
28金	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 酢の物		牛乳	人参 人参	ごぼう・しいたけ・いんげん キャベツ・きゅうり	米・麦 じゃが芋・こんにゃく・砂糖 春雨・砂糖 ごま	716 30.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③	

中体連が始まります

日頃の成果を発揮するためには、練習だけでなく食事の内容も大切です。本番で力を出しきれるように、運動と食事との関係を知り、自分に合った食生活を実践していきましょう。

食事は、トレーニングの1つ



スポーツを頑張る人にとって、食事は、練習同様に大切なものです。

スポーツをする人は



一生懸命練習しているのに、「試合中に疲れてしまう」「集中力が続かない」「けがをしやすい」などの悩みがある人は、食習慣の見直し、目標達成のカギになるかもしれません。

バランスの良い食事を【3食】食べよう

バランスの良い食事とは、体に必要な栄養素が適切に含まれる食事のことです。体に必要な栄養素を適切にとるために主食、主菜、副菜がそろった食事をするように心がけましょう。また、汁物や果物、乳製品をプラスすると、さらに様々な栄養を補うことができます。

副菜: 体の調子を整えるビタミンや無機質が含まれます。
果物・乳製品: 骨や筋肉を強くするカルシウムやビタミンが含まれます。
主菜: 体を作るたんぱく質やエネルギーとなる脂質が含まれます。
主食: 体のエネルギーとなる糖質を含みます。糖質は脳のエネルギー源でもあるため、集中力アップにも役立ちます。
汁物: 野菜、芋類のほか、豆腐などの大豆製品を入れると植物性たんぱく質も含まれます。

★6月の市産品活用予定★

青ネギ、キャベツ、レイシ、チンゲン菜、小松菜、トマト、なす

※ 都合により、献立が変更する場合があります。