

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー たんぱく質
2月	牛乳 カレーうどん 人参ドレッシングサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 豆乳	冷凍うどん 油 さとう でんぶん 小麦粉 さつまいも	にんにく たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり こ まつな コーン	600 kcal 20.5 g
3火	牛乳 ごはん 鶏肉のチーズ包み揚げ 切干大根の煮物 わかめとえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 春巻きの皮 小麦粉 油 さとう	しょうが にんにく しそ葉 切干大根 チンゲンサ イ えのき	671 kcal 30.1 g
4水	牛乳 セサミトースト 魚介のトマト煮 ビーンズサラダ	牛乳 たら いか ひよこめめ 大豆 ツナ	食パン バター はちみつ ごま じゃがいも オリーブ油 さとう	にんにく ピーマン なす たまねぎ トマト にんに ん もやし キャベツ	556 kcal 27.7 g
5木	牛乳 衣笠丼 大根と豚肉の炊いたん 紅茶ゼリー	牛乳 油揚げ 卵 豚肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう	たまねぎ にんにく 万能ねぎ だいこん こまつな	593 kcal 21.8 g
6金	牛乳 揚げ大豆ごはん 生揚げと野菜の煮物 キャベツの塩昆布あえ	牛乳 大豆 あおのり 生揚げ 豚肉 塩昆布	精白米 米粒麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんにく 干しいたけ こまつな キャベツ きゅ うり	632 kcal 25.8 g
9月	牛乳 上海やきそば みそポテト オレンジ	牛乳 豚肉 いか みそ	油 むし中華めん じゃがいも 小麦粉 でんぶん さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんにく キャベツ もやし なら オレンジ	555 kcal 24.1 g
10火	牛乳 ぶどうパン 小松菜ときのこのオムレツ イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン 青大豆	ぶどうパン さとう オリーブ油 シェルマカロニ	たまねぎ にんにく こまつな しめじ にんにく レ モン キャベツ セロリ トマト	581 kcal 26.9 g
11水	牛乳 いわしのかばやき丼 野菜の梅肉あえ なめこ汁	牛乳 いわし 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぶん さとう 油	しょうが キャベツ にんにく きゅうり もやし こ まつな 梅 だいこん なめこ えのき	631 kcal 25.6 g
12木	牛乳 豆乳チンククリームライス かみかみサラダ	牛乳 鶏肉 あさり 豆乳 大豆	精白米 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく にんにく グリンピース こまつ な キャベツ ごぼう	636 kcal 25.7 g
13金	ジョア えどうさちらしずし 紅汁 すまし汁 お花畑ポンチ	ジョア 油揚げ 鮭 卵 あらははんぺん 粉寒天 豆乳	精白米 米粒麦 さとう 油	干しいたけ かんぴょう にんにく きゅうり た まねぎ えのき 長ねぎ こまつな 7時 みかん パ イン	577 kcal 21.3 g
14土	牛乳 わかめごはん 肉じゃが煮 野菜の酢みそあえ	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 こんにやく じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	569 kcal 20.9 g
17火	牛乳 ポークカレーライス キャベツサラダ	牛乳 豚肉 大豆	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんにく キャベツ もやし コーン	659 kcal 22.2 g
18水	牛乳 ごはん めかじきの照り焼き 豚汁 メロン	牛乳 めかじき 豚肉 みそ	精白米 油 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんにく だいこん 長ねぎ メロ ン	570 kcal 27.0 g
19木	牛乳 ごはん いかのいそべ揚げ くきわかめのきんぴら だんご汁	牛乳 いか あおのり くきわかめ さつま揚げみそ	精白米 小麦粉 でんぶん 油 こんにやく さとう じゃがいも	にんにく さやいんげん ごぼう 干しいたけ だ いこん こまつな	601 kcal 24.8 g
20金	牛乳 ネギ塩豚丼 わかめスープ すいか	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 さとう ごま油 でんぶん	にんにく 長ねぎ もやし なら レモン しょうが たまねぎ えのき すいか	583 kcal 24.8 g
23月	牛乳 きのこクリームパスタ 蒸しポテト入りサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 粉寒天	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ えのき しめじ キャベツ きゅ うり ぶどうジュース	603 kcal 24.2 g
24火	牛乳 ホットチリドッグ ひよこ豆と野菜のスープ あまなつ	牛乳 ウィナー 鶏ひき肉 大豆 ひよこめめ	コッペパン 油 でんぶん	にんにく たまねぎ にんにく キャベツ はくさい こまつな あまなつ	579 kcal 26.6 g
25水	牛乳 ごはん さばの塩こうじ焼き じゃがいもの甘辛炒め 臭汗	牛乳 さば みそ 大豆	精白米 塩こうじ じゃがいも さとう ごま油 ごま	にんにく たまねぎ だいこん えのき 長ねぎ	601 kcal 26.3 g
26木	牛乳 タンドリーチキンライス コーンサラダ トマトスープ	牛乳 鶏むね肉 ヨーグルト ベー コン レンズまめ	精白米 米粒麦 さとう ごま油	にんにく にんにく キャベツ ほうれんそう コー ン セロリ たまねぎ トマト	567 kcal 25.4 g
27金	牛乳 ごはん のりの佃煮 肉豆腐 いなか汁	牛乳 焼きのり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 さとう 油 こんにやく 麩 じゃがいも	にんにく たまねぎ えのき こまつな ごぼう 長ね ぎ	636 kcal 28.0 g
30月	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン ナムル 中華スープ	牛乳 鶏むね肉	精白米 でんぶん さとう ごま油 はるさめ	しょうが にんにく こまつな だいずもやし にん じん 干しいたけ キャベツ 長ねぎ チンゲンサ イ	605 kcal 22.9 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか
意識しながら食べる

★食べ物飲み込む
と思ってから、さらに
10回かむようにする

★かみこたえのある
食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、
飲み物で流し込まない

6/4~6/10は「歯と口の健康週間」です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6月分 一日あたりの平均	600	24.9
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

「食育基本法」制定から20年... 6月は「食育月間」です!

食は生きる上での基本です