

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価 エネルギー たんぱく質
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	
2月	フィッシュバーガー 牛乳 じゃがいもと野菜のサラダ ミネストラスープ	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉	ミルクパン 小麦粉 パン粉 生パン粉 じゃがいも 油 さとう シェルマカロニ	キャベツ にんにく きゅうり たまねぎ セロリ にんにく トマト	612 kcal 27.6 g
3火	ジャージャー丼 牛乳 五目スープ 小玉すいか	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり 干しいたけ たけのこ水煮 もやし こまつな 小玉すいか	614 kcal 24.6 g
4水	【歯と口の健康習慣献立】 かみかみ炒め焼きそば 牛乳 ポテトのチーズ焼き フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ヨーグルト	油 中華麺 バター じゃがいも さとう	切干大根 にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ ピーマン 黄桃缶 りんご缶 パイン缶	552 kcal 21.5 g
5木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 野菜のおかか和え すりごまのみそ汁	牛乳 さば みそ 糸削り 豆腐 みそ	米 さとう すりごま	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん	574 kcal 29.1 g
6金	エビチャーハン 牛乳 中華サラダ 白玉スープ	牛乳 鶏肉 えび 卵 豆腐	米 麦 油 はるさめ ごま油 さとう でんぶん 白玉粉	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ もやし こまつな 長ねぎ	552 kcal 26.9 g
9月	わかめうどん 牛乳 天ぷら(ちくわ、さつまいも) 野菜の赤しそ和え	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 焼きちくわ あおのり	うどん 油 さとう 小麦粉 さつまいも	干しいたけ にんじん 長ねぎ キャベツ だいこん ゆかり	596 kcal 24.2 g
10火	ごはん 牛乳 ジャパンのり 春雨チャプチェ キムチスープ	牛乳 ほしのり 豚肉 豆腐	米 ごま油 ごま さとう 油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン りんご はくさい キムチ もやし 長ねぎ	613 kcal 25.0 g
11水	【入梅の日献立】 いわしのピリ辛丼 牛乳 梅ドレサラダ キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳 いわし 糸削り みそ	米 小麦粉 でんぶん 油 さとう じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり にんじん ねりうめ たまねぎ キャベツ 長ねぎ	607 kcal 23.7 g
12木	ガーリックトースト 牛乳 ツナサラダ チキンと野菜のスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 粉チーズ ツナ 鶏肉 粉寒天	食パン バター オリーブ油 油 さとう じゃがいも はちみつ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ レモン	563 kcal 22.4 g
13金	ごはん 牛乳 めかぶ入り和風卵焼き ほうれん草とキャベツの和えもの みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 めかぶ みそ	米 油 さとう ごま油	しょうが にんじん ほうれん草 キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	553 kcal 23.6 g
14土	【学校公開】 ハヤシライス 牛乳 コーン入りフレンチサラダ さくらんぼ	牛乳 豆乳 豚肉	米 麦 油 さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン さくらんぼ	625 kcal 20.7 g
17火	冷やし中華 牛乳 野菜チップス 河内晩柑	牛乳 油揚げ ハム	中華麺 油 さとう ごま油 すりごま じゃがいも	きゅうり もやし しょうが 干しいたけ にんじん ごぼう かぼちゃ 河内晩柑	561 kcal 21.8 g
18水	ごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き風焼き 和風ポテトサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 あこうだい 生揚げ みそ	米 さとう じゃがいも すりごま 油	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	565 kcal 27.5 g
19木	チリピーンズライス 牛乳 コロコロマカロニサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉寒天	米 麦 油 さとう じゃがいも シェルマカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり ホールコーン りんご ぶどうジュース	685 kcal 24.9 g
20金	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のかりん揚げ ごまあえ 豆腐と大根のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 でんぶん じゃがいも さとう ごま	もやし こまつな にんじん だいこん たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	608 kcal 24.3 g
23月	ぶどうパン 牛乳 エビグラタン プロッコリーサラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 えび チーズ ベーコン	ぶどうパン 油 バター 小麦粉 マカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし プロッコリー キャベツ りんご パセリ	631 kcal 29.7 g
24火	ひじきごはん 牛乳 ししやものゴママヨ焼き 野菜のポン酢和え 田舎汁	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 ししやも	米 麦 油 こんにやく ごま さとう マヨネーズ(エッグケ)	にんじん キャベツ もやし こまつな レモン ごぼう だいこん 長ねぎ	580 kcal 24.0 g
25水	スパゲティナポリタン 牛乳 ウィンナー いんげん豆 野菜スープ 紅茶ケーキ	牛乳 豚肉 えび 卵 生クリーム	スパゲティ 油 じゃがいも さとう バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ	646 kcal 24.5 g
26木	【とうもろこしの皮むき体験】 そばろ丼 牛乳 たまねぎのみそ汁 ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう	しょうが にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ とうもろこし	626 kcal 28.2 g
27金	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのキムチ炒め 切干大根のみそ汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ みそ	米 油 さとう	しょうが にんにく にんじん キムチ なら もやし 切干大根 たまねぎ ぶなしめじ 長ねぎ 冷凍みかん	590 kcal 26.3 g
30月	ドライカレー 牛乳 キャベツサラダ 長ねぎスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ホールコーン セロリ にんじん グリンピース きゅうり もやし キャベツ りんご 長ねぎ	649 kcal 28.1 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
- ★食べ物を飲み込もう  
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。

6月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	600	25.2
	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