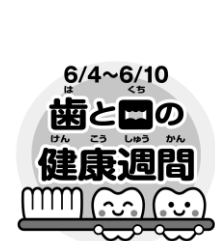


実施日 日 曜	献 立 名	牛乳	材 料 名			栄 養 価
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー たんぱく質
3 月	ご飯 焼き魚(鯖) お浸し 豚汁	○	牛乳 さば かつお節 豚肉 みそ	米 ごま油 こんにゃく さといも	にんじん えのきたけ こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんにく しょうが 長ねぎ	626 kcal 30.8 g
4 火	鶏肉の照り煮丼 具だくさんのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	米 麦 油 でんぷん さとう ごま油 さつまいも	こまつな にんじん ごぼう ほんしめじ だいこん 長ねぎ ほうれんそう	647 kcal 24.8 g
5 水	【歯と口の健康週間献立】 かみかみ炒め焼きそば フルーツヨーグルト ポテトのチーズ焼き	○	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ヨーグルト	油 むし中華めん バター じゃがいも はちみつ	切干し大根 にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン 黄桃缶 みかん缶 バナナ メロン	618 kcal 23.3 g
6 木	ピザトースト イタリアンサラダ 野菜スープ	○	牛乳 ウィンナー チーズ 鶏肉	食パン オリーブ油 じゃがいも さとう 油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん グリーンアスパラガス きゅうり かぶ ぶなしめじ トマト こまつな	551 kcal 25.5 g
7 金	ドライカレー キャベツサラダ パイナップル	ジョ ア	ジョア 豚肉 大豆	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ホールコーン にんじん グリンピース もやし きゅうり キャベツ りんご パインアップル	594 kcal 23.1 g
10 月	ご飯 めかぶ入り和風卵焼き じゃがいもきんぴら みそけんちん汁	○	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 めかぶ かつお節 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま ごま油	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	635 kcal 23.9 g
11 火	米粉パン えびグラタン ブロッコリーサラダ 伊那華のりんごゼリー	○	牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉 えび チーズ アガー	米粉ミックス粉パン 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 ブロッコリー キャベツ もやし りんご りんごジュース	595 kcal 29.8 g
12 水	野菜チャーハン 鶏チャーシュー 中華サラダ 白玉スープ	○	牛乳 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 さとう はちみつ はるさめ でんぷん 白玉粉	にんにく しょうが 長ねぎ グリンピース にんじん ホールコーン きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にら こまつな	692 kcal 27.1 g
13 木	わかめうどん 天ぷら(ちくわ・さつまいも) 野菜の塩昆布和え	○	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ わかめ 竹輪 あおのり 昆布	うどん 油 さとう 小麦粉 さつまいも ごま	干ししいたけ にんじん 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	643 kcal 25.3 g
14 金	ハヤシライス 野菜のレモン和え メロン	○	牛乳 豚肉	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく セロリ たまねぎ しょうが ホールのトマト マッシュルーム ほんしめじ さやいんげん きゅうり にんじん もやし キャベツ レモン メロン	642 kcal 24.1 g
17 月	梅ご飯 魚の包み揚げ さつまいもと小松菜のみそ汁 小玉すいか	○	牛乳 めかじき チーズ かつお節 みそ 豆腐	米 麦 ごま 油 春巻きの皮 小麦粉 さつまいも	梅干し ゆかり しょうが さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな 小玉すいか	655 kcal 21.9 g
18 火	ガーリックトースト マカロニサラダ チリコンカン	○	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 いんげんまめ	食パン バター オリーブ油 マカロニ さとう 油 じゃがいも	にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ トマトジュース ホールのトマト マッシュルーム さやいんげん	600 kcal 24.6 g
19 水	ご飯・ジャバンのり 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 きくらげ りんご 白菜キムチ もやし 長ねぎ	641 kcal 24.1 g
20 木	スパゲッティナポリタン キャベツサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 寒天	スパゲッティ オリーブ油 さとう 油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールのトマト グリンピース もやし きゅうり キャベツ りんご みかん缶 黄桃缶 メロン	644 kcal 24.1 g
21 金	マーボー豆腐丼 じゃこサラダ 五目スープ	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ 鶏肉	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 ごま マロニー	にんにく しょうが 長ねぎ にら にんじん グリーンアスパラガス もやし キャベツ たまねぎ こまつな	620 kcal 27.7 g
22 土	【学校公開日】 シーフードカレーライス ひよこ豆のサラダ さくらんぼ	ジョ ア	ジョア 貝柱 あさり しばえび いか 牛乳 豆乳 ひよこまめ	米 麦 パター 油 小麦粉 でんぷん さとう	にんじん たまねぎ にんにく こまつな もやし キャベツ りんご さくらんぼ	632 kcal 22.1 g
25 火	親子丼 枝豆入り和え物 油揚げとキャベツのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 卵 わかめ かつお節 油揚げ みそ	米 麦 さとう でんぷん ごま	たまねぎ さやえんどう キャベツ もやし にんじん えだまめ えのきたけ 長ねぎ	637 kcal 29.6 g
26 水	【2年生とうもろこしの皮むき体験】 じゃこ入りわかめご飯 筑前煮 ゆでとうもろこし	○	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ かつお節 鶏肉	米 麦 油 ごま油 ごま こんにゃく さといも さとう	ごぼう にんじん 干ししいたけ さやいんげん とうもろこし	623 kcal 27.3 g
27 木	ドッグパン ポトフ あじさいゼリー	○	牛乳 ウィンナー 鶏肉 粉寒天	コッペパン さとう 油 じゃがいも	キャベツ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶどうジュース	651 kcal 26.2 g
28 金	ご飯 いかのフライ 野菜の赤しそ和え さつま汁	○	牛乳 いか かつお節 鶏肉 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく さといも	にんじん もやし キャベツ だいこん ゆかり ごぼう 長ねぎ	674 kcal 27.0 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



★口の中のお食べ物を、飲み物で流し込まない



6月分 一日あたりの平均	631	25.6
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0

