

実施日 日曜日	牛乳	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	体の調子をよくするもの	
2月	○	ブルコギ丼 春雨スープ 甘夏	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にら こまつな あまなつ	574 kcal 26.6 g
3火	○	【スパゲッティのうた】 スパゲティナポリタン 大根のスープ 野菜とジャガイモのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく こなチーズ ベーコン	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう オリーブあぶら	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン にんじん キャベツ こまつな だいこん えだまめ	585 kcal 26.1 g
4水	○	【おばけやのおばけうめぼし】 梅ごはん 魚の竜田揚げ 野菜の塩昆布和え いなか汁	ぎゅうにゅう しいら しおこんぶ なまあげ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん こむぎこ こんにやく	うめぼし ゆかり しょうが キャベツ にんじん きゅうり もやし ごぼう ながねぎ こまつな	578 kcal 26.8 g
5木	○	<かみかみメニュー> ごはん 切干大根入り卵焼き 海藻サラダ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ ひじき わかめ みそ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん れんこん ながねぎ	607 kcal 24.8 g
6金	○	セサミトースト チリコンカン アスパラガスサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	しよくパン バター はちみつ ごま あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース キャベツ コーン りんご グリーンアスパラガス	586 kcal 24.1 g
9月	○	【11ぴきのねことへんなねこ】 ごはん ひじきのふりかけ ためき汁 切干大根の煮つけ いわしの梅煮	ぎゅうにゅう ひじき こなかつお いわし こんぶ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま こんにやく	しょうが ながねぎ うめぼし にんじん きりぼしだいこん こまつな ごぼう だいこん しめじ	590 kcal 24.6 g
10火	○	パエリア レンズ豆のスープ パンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく いか あさり えび ベーコン レンズ豆め かんてん なまクリーム	あぶら こめ むぎ パター さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン きピーマン あかピーマン しょうが かぶ キャベツ おうとう	613 kcal 25.8 g
11水	○	【こまつたさんのサラダ】 焼きチキンバーガー 8品目サラダ キャベツスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく	まるパン あぶら でんぶん ごま マヨネーズ(エッグ77) じゃがいも マカロニ	えだまめ にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ セロリ にんにく こまつな	571 kcal 27.4 g
12木	○	なす入りマーボー豆腐丼 春雨サラダ サイダーボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたかんそう みそ とうふ かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ サイダー	にんにく しょうが ほししいたけ なす ながねぎ にら きゅうり にんじん もやし キャベツ みかん パイン おうとう レモン	676 kcal 25.8 g
13金	○	【うどんのうーやん】 関西風わかめうどん 精進揚げ 切干大根とひじきのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ひじき	うどん さとう あぶら さつまいも こむぎこ ごまあぶら	こまつな ながねぎ ほししいたけ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ もやし きりぼしだいこん しょうが たまねぎ	578 kcal 25.0 g
14土	ジョア	<学校公開>カレーライス キャベツのマリネ 冷凍みかん	ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう あおだいず	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン レモン みかん	662 kcal 24.1 g
17火	○	ジャンバラヤ コーンサラダ ズッキーニのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー いか えび ベーコン いんげん豆	こめ むぎ パター あぶら さとう オリーブあぶら	トマト にんにく セロリ たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん キャベツ こまつな きゅうり コーン ズッキーニ	607 kcal 27.0 g
18水	○	【オニじゃないおにぎりだよ】 おにぎり さばの塩こうじ焼き 枝豆入り和え物 さつまい	ぎゅうにゅう のり さば しおこうじ みそ わかめ とりにく	こめ むぎ ごま あぶら さつまいも	キャベツ もやし にんじん こまつな えだまめ ごぼう だいこん ながねぎ	611 kcal 27.2 g
19木	○	【じごくのラーメンや】 煮豚入り醤油ラーメン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう なると こなかつお ぶたにく ちりめんじゃこ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが はくさい もやし ながねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	580 kcal 29.5 g
20金	○	鶏肉の照り煮丼 みそけんちん汁 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かんてん	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら カルピス	こまつな にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ ぶどうジュース	697 kcal 23.7 g
23月	○	変わり鮭寿司 糸寒天のサラダ 豚汁	ぎゅうにゅう さけ たまご のり ぶたにく いかんてん みそ くるきわかめ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら こんにやく	のざわなづけ にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	559 kcal 25.9 g
24火	○	ごはん キムムッチ 春雨チャブチェ キムチスープ	ぎゅうにゅう のり ぶた にく みそ とうふ	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きくらげ しょうが りんご はくさいキムチ はくさい ながねぎ こまつな	621 kcal 24.6 g
25水	○	ハムとチーズの焼きサンド ラタトゥイユ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ヨーグルト	しよくパン オリーブあぶら さとう はちみつ	にんにく たまねぎ なす にんじん ズッキーニ エリンギ トマト パセリ おうとう パイン みかん パナナ	561 kcal 25.3 g
26木	○	わかめごはん 肉豆腐 みそドレサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら ごま ぎゅうし こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ えのきたけ さやいんげん だいこん もやし キャベツ こまつな にんじん	581 kcal 27.5 g
27金	○	【じゃがいもひめとさつまいもひめ】 焼きそば ザーサイスープ じゃが丸くん	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく とうふ	あぶら むしちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく しょうが ザーサイ ながねぎ チンゲンサイ	581 kcal 25.6 g
30月	○	【ノラネコぐんだんピザをやく】 ピザトースト マセドアンサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうにゅう ハム しろいんげん豆	しよくパン オリーブあぶら じゃがいも あぶら さとう こむぎこ さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン にんじん きゅうり キャベツ しめじ ブロッコリー	590 kcal 28.0 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……………



★どんな味がするかな
★食べ物を飲み込もう
★かみこたえのある
★口の中の食べ物を、
意識しながら食べる
と思ってから、さらに
食べ物を取り入れる
飲み物で流し込まない
10回かむようにする

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)
6月分 一日あたりの平均	600	26.0
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