



日	曜	休みの学校	こんだてめい		しょうずるおもなたべもの			えいようか	
			主食	おかず	ちやにくになる あかのしよくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしよくひん	なつやちからになる きいろのしよくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水		ごはん	とりつくねのあんかけ ごぼうサラダ あざりととうふのみそしる	とりにく ハム とうふ あざり みそ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん ごま フレンチドレッシング じゃがいも マヨネーズ	655	26.9
2	木		ごはん	えびシューマイ きのこのちゅうかいため めんこいスープ	えび たら ぶたにく	にんじん にんにく しめじ たけのこ さやいんげん ねぎ まいたけ もやし はくさい とうもろこし たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん こめこん	623	22.3
3	金		しよくパン (フコトワリム)	トマトミートオムレツ キャベツとチーズのサラダ やさいスープ	たまご チーズ とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム トマト	パン フレンチドレッシング じゃがいも チョコレート	617	22.8
6	月		むぎごはん	ぶたにくのニラソース よんじゆやさいのナムルふう けんちんじる	ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ さばぶし	にら こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ	ごはん おおむぎ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	674	29.4
7	火		ごはん	にくみそ ビーフンスープ メロン	ぶたにく レバー みそ	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが もやし きぬさや きくらげ ねぎ メロン	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ビーフン ごまあぶら	641	27.2
8	水		こめこパン	ショーロンポー かいそうサラダ みそラーメン	わかめ あかつのまた あかつのまた しろきりんさい こんぶ ちくわ ぶたにく なると みそ	きゅうり にんじん キャベツ もやし ねぎ とうもろこし メンマ しょうが にんにく たまねぎ	パン ごま さとう ごまあぶら チャンポンめん こめあぶら	592	25.6
9	木		ごはん	さばのしおやき みそきんぴら かきたまじる	さば ぶたにく だいち みそ たまご なると	ごぼう にんじん きぬさや ほししいたけ	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら ごま ごまあぶら でんぶん	655	26.5
10	金		わかめごはん	イカメンチ ビーンズサラダ じゃがもちじる	わかめ たら イカ ハム しろいんげんまめ エジプトまめ あかいんげんまめ いんげんまめ あぶらあげ なると	たまねぎ とうもろこし にんじん だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら パンこ じゃがいも でんぶん まめふ コールスロートレッシング	643	23.6
13	月		せわり ソフトパン	ウインナー (たくじょうケチャップ) マカロニサラダ コーンスープ	ウインナー ハム ベーコン スキムミルク チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし	パン マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング こめあぶら	764	25.7
14	火		ごはん	ぶたにくのしょうがやき さんしよくソテー あぶらふのみそしる	ウインナー とうふ わかめ みそ ぶたにく	とうもろこし だいこん ねぎ えだまめ	ごはん バター じゃがいも あぶらふ	643	26.0
15	水		ごはん	はるまき マーボー豆腐 オレンジ	とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんじん ねぎ ほししいたけ にら しょうが にんにく たけのこ オレンジ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	773	26.7
16	木	天真小	しよくパン (ブルージュム)	ハムピカタ (たくじょうケチャップ) ポテトサラダ オリーブスープ	ハム たまご チーズ ぶたにく	たまねぎ きゅうり にんじん もやし ねぎ きくらげ きぬさや	パン じゃがいも マヨネーズ ジャム こむぎこ	644	24.8
17	金		ごはん	ささかまのあまみそかけ はっぽうさい グレーゼリー	ささかまぼこ みそ いか ぶたにく うずらたまご	にんじん はくさい きぬさや たまねぎ もやし しょうが ほししいたけ たけのこ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら ゼリー	645	27.2
20	月		ごはん	ほっけのてりやき ひじきのカラフルいため まめふじる	ほっけ ひじき だいち ベーコン あぶらあげ なると	あかパプリカ えだまめ にんじん だいこん ねぎ	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら じゃがいも まめふ	557	24.9
21	火		ココアパン	コーンロケツ ツナとわかめのサラダ ウインナーとやさいのスープ ヨーグルト	わかめ ツナ ウインナー ヨーグルト	にんじん きゅうり レモン パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン こめあぶら さとう パンこ こむぎこ フレンチドレッシング	649	23.3
22	水		むぎごはん	カレー フルーツポンチ まめいりごさかな	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう だいち かたくちいわし	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ ゼリー	695	24.1
23	木		ごはん	あつやきたまご なまあげのちゅうかそぼろに はるさめスープ	たまご なまあげ だいち ぶたにく とりにく	えだまめ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが しめじ きくらげ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	592	24.6
24	金		せわり コッペパン (いちごジャム)	ぶたにくのリンゴソースかけ クラムチャウダー	ぶたにく あざり ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	レモン リンゴ しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン バター さとう じゃがいも ジャム	679	32.3
27	月		ごはん	おさかなカツ もやしのメンマあえ ごもくみそしる	アジ タラ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	もやし メンマ きゅうり こまつな にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま パンこ	560	21.7
28	火	東小6年	ごはん	にくだんご(2こ) みそこめコワンタンスープ ヨーグルト	とりにく ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん はくさい きくらげ ねぎ メンマ しょうが にんにく たまねぎ	ごはん こめコワンタン こめあぶら	723	27.6
29	水	東小6年	しよくパン (メープルジャム)	エビカツ フレンチサラダ スコッチプロス	ベーコン だいち えび	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ	パン こめあぶら じゃがいも フレンチドレッシング パンこ おおむぎ メープルジャム	580	21.5
30	木		ごはん	いわしのうめに とんじる れいとうみかん	いわし ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい みかん	ごはん じゃがいも こめあぶら こんにゃく	651	26.7

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。		ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により、献立が変更 になる場合があります。	月平均栄養量			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		1回当たりの平均	648kcal	25.5g	21.9g	2.6g	

6月給食だより
よくかんで、味わって 食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物や口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ！
かみかみおやつ

ナッツ類 ドライフルーツ 堅焼きせんべい 野菜スティック 小魚 するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

6月1日は「牛乳の日」
Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？
A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。