

6月 給食だより



日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
1 (月)	ごはん	鶏汁 たらの甘酢あんかけ ポテトサラダ	米 マヨネーズ 三温糖	牛乳 鶏肉 たら	玉ねぎ 人参 きゅうり
2 (火)	ごはん	ちゃんぽん風スープ チンジャオロース 肉しゅうまい(2個)	米 三温糖 油	牛乳 豚肉 なると	人参 キャベツ ピーマン
3 (水)	【運動会応援】 ごはん	白菜と人参の味噌汁 とんかつ(2個) かつ丼の具	米 三温糖 油	牛乳 豚肉 卵	白菜 人参 玉ねぎ
4 (木)	ごはん	大根となめこの味噌汁 鶏肉の和風ソースかけ 野菜の炊き合わせ	米 油 三温糖	牛乳 鶏肉	なめこ 大根 人参
5 (金)	ごはん	中華風野菜スープ 春巻き オイスターソース炒め	米 三温糖	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ
8 (月)	ごはん	小松菜と長ねぎのすまし汁 白身魚フライのチリソースかけ 海藻サラダ	米 油 ドレッシング	牛乳 白身魚	小松菜 玉ねぎ キャベツ
9 (火)	ミルク パン	チキンスープパスタ コールスローサラダ	ミルクパン スパゲティ ドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ	玉ねぎ ピーマン キャベツ
10 (水)	ごはん	大根と長ねぎの味噌汁 ホイコーロー丼 バンバンジーサラダ	米 三温糖 ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	大根 キャベツ もやし
11 (木)	ごはん	じゃがいもと長ねぎの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 昆布炒め	米 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 昆布	長ねぎ こんにゃく
12 (金)	ごはん	ほたて入りチキンカレー ゼリー和え(ゆず)	米 じゃがいも 油	牛乳 ほたて 鶏肉	玉ねぎ 人参 フルーツ缶
15 (月)	ごはん	玉ねぎとわかめの味噌汁 ハンバーグ(てりやきソース) ごぼうサラダ(ささみ入り)	米 ドレッシング マヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ ごぼう キャベツ
16 (火)	ごはん	大根と人参の味噌汁 ピリ辛チキン丼 和梨ゼリー	米 三温糖 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ	大根 人参 玉ねぎ
17 (水)	ごはん	きのこのスープ 鶏肉のレモンペッパー焼き 野菜のガーリック炒め	米 三温糖	牛乳 鶏肉	えのき キャベツ 玉ねぎ

日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
18 (木)	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁 かき揚げ丼 梅おかか和え	米 油 ドレッシング	牛乳 油揚げ かつお節	小松菜 キャベツ きゅうり
19 (金)	ごはん	ポークカレー 枝豆サラダ	米 じゃがいも ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 枝豆
22 (月)	ごはん	わかめと油揚げのすまし汁 いわしのみそ煮 大根と豚肉の炒め煮	米 油 三温糖	牛乳 いわし 豚肉	長ねぎ 大根 人参
23 (火)	コッペ パン	白菜のクリームスープ 鶏もも肉のケチャップ煮 小袋チョコクリーム	コッペパン マカロニ 三温糖	牛乳 鶏肉 スキムミルク	白菜 人参 玉ねぎ
24 (水)	ごはん	玉ねぎとしめじの味噌汁 卵とじ炒め かぼちゃサラダ	米 三温糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ
25 (木)	ごはん	チキンスープ ガパオライス ブロッコリーのサラダ(ささみ入り)	米 三温糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉	白菜 ブロッコリー 人参
26 (金)	ごはん	キャベツと人参の味噌汁 鶏ごぼう丼 ほうれん草のなめたけ和え	米 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 かつお節	キャベツ ごぼう もやし
29 (月)	ごはん	鶏団子鍋風 たらの西京焼き マカロニサラダ	米 マカロニ マヨネーズ	牛乳 たら ハム	長ねぎ 白菜 きゅうり
30 (火)	ごはん	ABCスープ セルフ混ぜこみチキンライス キャベツのサラダ(ツナ入り)	米 マカロニ 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ

物資の都合により献立が変更になることがあります。

6月は歯と口の健康月間です。おいしく食べるためには、健康な歯を保つことも大切です。給食や家庭での食事、よくかんで味わって食べてみましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事によくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

《 今月の栄養価 》

※()の値は基準です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	636kcal (640)	25.5 (18~32)	20.0g (18~21)
中学生	772kcal (820)	29.7g (25~40)	22.0g (22~27)

