



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1人あたり Kcal	たんぱく しつ g	しじつ g	しよくえん モロとろ りょう g
3 (月)	○	ごはん 鮭のから揚げねぎソース おかかあえ みそけんちん汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう / 豚肉 チーズ サケ かつお節 豆腐 みそ 鶏肉	生姜 にんにく 長葱 レモン果汁 人参 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 長葱 甘夏みかん	米 麦 小麦粉 でん粉 きび砂糖 大豆油 サラダ油 人参 オレンジジュース	565	28.3	15.8	1.81
4 (火)	○	スパゲティミートソース 青大豆とポテトのサラダ キャロットマフィン アーモンド小魚	ぎゅうにゅう / 豚肉 チーズ 青大豆 豆乳 煮干し	トマト缶 人参 トマトピューレ 生姜 セロリ 玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン果汁 人参 オレンジジュース	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 じゃが芋 ごま サラダ油 ミックス粉 はちみつ きび砂糖 バター サラダ油 アーモンド	652	27.3	23.6	2.49
3年生は市内見学のため、給食はありません。									
5 (水)	○	ごはん 鯖の生姜煮 ピリ辛あえ かぼちゃ汁 黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう / 豚肉 チーズ サバ 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 大豆	生姜 長葱 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ ごぼう 大根 長葱	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 こんにゃく サラダ油 黒砂糖	606	29.8	19.0	2.54
6 (木)	○	わかめごはん 肉じゃが かきたま汁 冷凍パイ 炒り大豆	ぎゅうにゅう / わかめ 豚肉 豆腐 卵 大豆	人参 さやいんげん たけのこ 玉葱 人参 長葱 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油 でん粉	585	23.9	17.0	2.26
7 (金)	○	味噌味噌ラーメン 鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 ヨーグルト 煮干し小魚	ぎゅうにゅう / みそ 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 煮干し	にら 人参 キャベツ 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし ピーマン 生姜	中華麺 ごま油 サラダ油 さつまいも でん粉 きび砂糖 カシューナッツ 大豆油	676	28.9	27.5	2.64
10 (月)	○	セサミトースト ポークビーンズ きわわのサラダ メロン アーモンド小魚	ぎゅうにゅう / 白いんげん豆 豚肉 ベーコン くきわかめ 煮干し	トマト缶 人参 トマトピューレ ごぼう 玉葱 にんにく ハセリ 人参 キャベツ きゅうり メロン	食パン ごま グラニュー糖 マーガリン じゃが芋 砂糖 サラダ油 砂糖 ごま サラダ油 アーモンド	560	22.5	24.8	3.00
11 (火)	○	ゆかりごはん ししゃものごまてんぷら 青大豆としめじの和え物 さつま汁 カシューナッツ	ぎゅうにゅう / ししゃも 青大豆 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	ゆかり粉 人参 キャベツ レモン果汁 しめじ 人参 ごぼう 長葱	米 麦 天ぷら粉 ごま 大豆油 きび砂糖 さつまいも こんにゃく サラダ油 カシューナッツ	672	28.5	26.5	2.52
12 (水)	○	胚芽パン じゃが芋のミートグラタン 半切り野菜スープ コーンサラダ 青梅ゼリー	ぎゅうにゅう / レンズ豆 豚肉 チーズ ベーコン 煮干し	人参 トマトピューレ 玉葱 小松菜 玉葱 白菜 えのきたけ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	胚芽パン じゃが芋 サラダ油 サラダ油 サラダ油 ゼリー	571	26.9	20.6	3.35
13 (木)	○	きのこピラフ 揚げごぼうとさつま芋のかみかみサラダ うずら卵入りパスタと野菜のスープ 煮干し小魚	ぎゅうにゅう / 鶏肉 ベーコン うずら卵 煮干し	グリーンピース 玉葱 コーン缶 マッシュルーム しめじ 人参 きゅうり ごぼう 人参 ほうれん草 キャベツ	米 麦 バター さつまいも でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 サラダ油 マカロニ サラダ油	577	21.6	19.6	2.74
14 (金)	○	ごはん 鯛の蒲焼き ひじきの炒り煮 かぶの味噌汁 冷凍みかん アーモンド小魚	ぎゅうにゅう / イワシ 大豆 ひじき 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し	生姜 人参 さやいんげん 小松菜 かぶ みかん	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま 大豆油 しらたき きび砂糖 サラダ油 アーモンド	657	28.1	24.0	2.16

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

この期間のメニューでよくかむことを意識した料理には 左の歯のマークを付けています。いつも以上によくかむことを意識してみましょう。



落ち着いてよくかんで食べましょう

早食いは、かむ回数が少なくなるため、満腹感が得られず食べすぎにもつながります。一口に入れる食べ物の量を控えめにする、かむ回数が自然と増え、料理をしっかりと味わうことができます。



Main table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, carbs, fat). Includes a '振替休業日' (Substitution Holiday) row for June 17th.

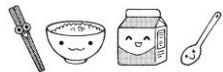
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

Summary table for average nutrition: 平均栄養量 (Average Nutrition) with values for Kcal, protein, carbs, and fat.

6月は食育月間です



©少年写真新聞社2024

毎年6月は食育月間となっています。食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きく影響をおよぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。自分や家族の食生活を振り返り、毎日の食について考えてみましょう。

手洗いは、清潔なハンカチで手をふきましょう

手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するためにとっても大切です。石けんで手を洗った後は清潔なハンカチやタオルでふくようにしましょう。また、1日使ったハンカチやタオルはきれいに見えても汚れていますので、毎日清潔なものと取りかえて使うようにしましょう。

