

今月の目標【清潔・衛生を心掛けよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食当り Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
2年生は、1・2日は林間学校、5日は代休のため給食はありません。													
1 (木)	○	はちみつレモントースト		牛乳			レモン果汁	食パン グラニュー糖 はちみつ	マーガリン	748	26.3	27.3	2.45
		コーンサラダ				人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		ポークビーンズ	いんげん豆 豚肉	チーズ		トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト									
2 (金)	○	ご飯		牛乳				米 麦		840	33.9	26.2	2.80
		鱈のアーモンドフライ	鱈					小麦粉 パン粉	アーモンド 大豆油				
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖						
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		人参	生姜 玉葱 グリンピース	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油					
切り干し大根の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参	切干し大根 えのき茸									
5 (月)	○	ピビンバ丼	みそ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 たけのこ にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	827	35.8	22.7	3.96	
		くきわかめのきんぴら煮	さつま揚げ 豚肉	くきわかめ	人参	ごぼう	こんにゃく きび砂糖	ごま サラダ油					
		トックとたまごのスーフ	卵		人参	長葱 えのき茸	トック でん粉						
		冷凍バイン				冷凍バイン							
6 (火)	○	鶏ごぼうご飯	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参	ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖	サラダ油	751	37.3	25.2	2.95	
		鮭のねぎみそかけ	みそ 鮭				長葱	きび砂糖					サラダ油
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油					
		すまし汁	豆腐 うずら卵	わかめ	人参	長葱 えのき茸							
炒りアーモンド							アーモンド						
7 (水)	○	スパゲティマトソース	ツナ あさり ベーコン	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく えのき茸 ほんしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲティ きび砂糖 砂糖	生クリーム オリーブ油 サラダ油 サラダ油	834	31.4	33.3	3.45	
		ひじきのマリネ		ひじき	人参								
		もやしとベーコンのスーフ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ もやし 干し椎茸							
		チョコクロワッサン						クロワッサン チョコレート					
8 (木)	○	野沢菜ちりめんチャーハン	鶏肉	牛乳 小魚ちりめん	野沢菜		米 麦	ごま サラダ油	754	35.1	27.3	2.97	
		豆腐の中華煮	豆腐 いか えび 豚肉 うずら卵		チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸	でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油					
		きゅうりの南蛮漬け			人参	きゅうり	きび砂糖	ごま油					
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ					
9 (金)	○	ごぼうのきんぴら寿司	豚肉	牛乳	さやえんどう 人参	ごぼう れんこん 干し椎茸	米 砂糖 きび砂糖	ごま ごま油	788	30.2	23.3	3.35	
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			上新粉 でん粉	大豆油					
		辛し和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖						
		どさんこ汁	みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 コーン缶 長葱	じゃが芋	バター サラダ油					
金時豆の甘煮	金時豆					きび砂糖							
12 (月)	○	ポークカレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	843	27.1	28.1	2.19	
		わかめサラダ		わかめ			キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖					ごま サラダ油
		ずいか					ずいか						
		大豆小魚	大豆	煮干し									
13 (火)	○	ご飯		牛乳				米 麦	756	31.9	18.2	2.61	
		アーモンドと小魚の佃煮	かつお節	塩昆布 煮干し				三温糖					アーモンド ごま
		大豆いり筑前煮	大豆 揚ボール 鶏肉		さやいんげん 人参	ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油					
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	長葱	でん粉						
冷凍りんご					冷凍りんご								
14 (水)	○	テーブルロール		牛乳				テーブルロール	802	33.2	31.2	3.28	
		白身魚のバーベキューソース	メルルーサ			生姜 にんにく 長葱 アップルソース	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油					
		アーモンド入りフレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	アーモンド サラダ油					
		かぼちゃポタージュ	いんげん豆 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小松菜 人参 かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム	小麦粉	生クリーム バター サラダ油					
メロン				メロン									
15日は、千葉県民の日のため学校はお休みです。													
16 (金)	○	ご飯		牛乳				米 麦	818	34.3	18.9	1.87	
		鱈のカレー焼き	鱈				生姜 玉葱	きび砂糖					
		ゆず香和え			小松菜 人参	もやし ゆず果汁	きび砂糖						
		沢煮味噌	豚肉		さやえんどう 人参	大根 長葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
白玉あずき	小豆					白玉餅 きび砂糖							

今月の目標【清潔・衛生を心掛けよう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初糖*	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
3年生は、19・20・21日は修学旅行、22日は代休のため給食はありません。													
19 (月)	○	豚丼	豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	784	31.8	25.8	2.89	
		青大豆サラダ	青大豆	わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油					
		卵とトマトのスープ	あさり 鶏肉 卵		チンゲン菜 トマト	玉葱 えのき茸		でん粉					
		ひとくちゼリー				グレープジュース		砂糖					
20 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		758	29.2	24.6	2.02	
		鯖のかば焼き	鯖			生姜		でん粉 きび砂糖					大豆油
		かぶときゅうりのごま酢和え			かぶ(葉)	かぶ きゅうり		きび砂糖					ごま
		具汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱		じゃが芋					サラダ油
21 (水)	○	ナシゴレン	えび 鶏肉	牛乳／	ピーマン 赤ピーマン	玉葱 コーン缶 にんにく 長葱	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	746	31.8	22.6	2.60	
		鮭とチーズの春巻き揚げ	鮭	チーズ	小松菜 人参		小麦粉 春巻きの皮 じゃが芋	大豆油					
		春雨スープ	豆腐 豚肉		チンゲン菜 人参	長葱 きくらげ	春雨	ごま油					
		大豆小魚	大豆	煮干し									
22 (木)	○	塩焼きそば	えび 豚肉	牛乳／	人参	キャベツ たけのこ きくらげ	中華めん	ごま油 サラダ油	721	34.4	28.5	3.62	
		ごぼうナッツ	大豆	煮干し			ごぼう	でん粉 きび砂糖					カシューナッツ アーモンド 大豆油
		春雨サラダ			人参	キャベツ きゅうり		マロニー きび砂糖					ごま油 サラダ油
		中華コーンスープ	豆腐 卵		小松菜	玉葱 コーン缶		でん粉					サラダ油
		冷凍みかん				冷凍みかん							
23 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		741	33.8	21.0	1.90	
		鯖の西京焼き	みそ 鯖					水あめ					
		アーモンド和え			小松菜 人参	もやし		きび砂糖					アーモンド
		柏野菜のすいとん汁	油揚げ 鶏肉		かぶ(葉) 人参	かぶ 長葱 干し椎茸		上新粉 小麦粉					
		大豆小魚	大豆	煮干し									
26 (月)	○	チキンライス	鶏肉	牛乳／	トマト缶 人参 トマトピューレ	グリーンピース 玉葱 ぶなしめじ	米 麦 砂糖	バター サラダ油	815	26.2	26.3	3.18	
		マセドアンサラダ			人参	きゅうり コーン缶 レモン果汁		じゃが芋 きび砂糖					サラダ油
		かぶと青大豆のクリームシチュー	青大豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱 コーン缶		小麦粉 じゃが芋					生クリーム バター サラダ油
		オレンジゼリー				オレンジジュース		砂糖					
27 (火)	○	麻婆豆腐丼	豆腐 みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	802	33.4	23.8	2.63	
		わかめスープ	豆腐 鶏肉 うずら卵	わかめ	人参	長葱 もやし		ごま ごま油					
		ナタデココフルーツポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶		砂糖 ナタデココ					
28日は、期末テスト2日目のため給食を食べずに下校します。													
29 (木)	○	もろこしごはん		牛乳／		コーン缶	米 もち米 麦		800	33.4	28.4	2.80	
		鶏肉のごま酢かけ	鶏肉					でん粉 きび砂糖					ごま
		じゃがいものきんぴら煮	さつまいも 豚肉		人参	ごぼう 枝豆		じゃが芋 こんにやく きび砂糖					サラダ油
		小松菜と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	長葱							
30 (金)	○	きなこ揚げパン	きな粉	牛乳／				でん粉 黒砂糖	カシューナッツ	806	35.9	32.4	3.46
		チリコンカン	大豆 ひよこ豆 豚肉		トマト缶 人参 パセリ ピーマン トマトペースト	セロリー 玉葱 にんにく		きび砂糖	アーモンド 大豆油 サラダ油				
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり		砂糖	サラダ油				
		ポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱		じゃが芋					

平均栄養量	787	32.3	25.7	2.85
-------	-----	------	------	------

※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。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I初糖*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です

かむ力がつくのはどんな食べ物？

よく噛んで食べると、虫歯を予防してくれることはもちろん、集中力が高まったり、食べすぎ防止ができたりと、いいことづくめ。と、頭では分かってはいても、実践は難しいですね。そんな時は、食べ物の選び方を工夫してみましょう。

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、身のしっかりした赤身肉などを選ぶと、自然と噛む回数が増えます。さらに、切り方を大きくすると、よく噛んで食べられますよ。

逆に、柔らかい物や、スプーンで食べる丼ものは、噛まなくても飲み込んでしまうので注意！ 意識してよく噛むようにしましょう。

噛む回数が増えると、食べ物の味がよくわかって、更に食事が楽しくなりますよ。

6月4日は虫歯予防デー！

