



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 初 キ	たん ば く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う た う り ょ う
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
1 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	608	29.2	19.8	2.24
		焼き鯖のおろしかけ	さば	しょうが だいこん	きびさとう				
		即席漬		かぶ(は) にんじん かぶ キャベツ きゅうり しょうが					
		じゃがいものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	ざやえんどう たまねぎ	じゃがいも				
		黒糖大豆	だいず		でんぶん ぐろざとう				
2 (金)	○	パエリア	ぎゅうにゅう／ いか えび とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	こめ むぎ サラダあぶら	594	27.2	19.5	2.44
		ポテトとツナのピザ春巻き	ツナ チーズ	たまねぎ	こむぎこ はるまきのかわ じゃがいも だいずあぶら サラダあぶら				
		うすら鰯とキャベツのスープ	うすらたまご	こまつな にんじん キャベツ しめじ					
		大豆小魚	だいず にぼし						
5 (月)	○	切り干し大根入り豚キムチ丼	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にら にんじん しょうが きりほしだいこん たまねぎ にんにく キムチ(はくさい・だいこん・とうがらし・にんにく・ にんじん・ながねぎ・しょうが) もやし チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり	こめ むぎ しらだき でんぶん ごま ごまあぶら	626	21.2	15.6	2.10
		春雨サラダ			はるさめ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら				
		ゼリーポンチ		みかんかん パインかん おうとうかん	カクテルゼリー(りんごかじゅう・ ぶどうかじゅう・ももかじゅう・ とうにゅう・かんてん・さとう)				
		大豆小魚	だいず にぼし						
6 (火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	595	31.7	22.9	2.87
		ますの粒マスタード焼き	さくらます		さとう				
		ひじきとじゃがいものサラダ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう きびさとう サラダあぶら				
		レンズ豆と鰯のスープ	レンズまめ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ	でんぶん				
		いりアーモンド			アーモンド				
7 (水)	○	とうもろこしごはん	ぎゅうにゅう／	コーンかん	こめ もちこめ	619	26.4	22.9	2.66
		鶏ごぼう	とりにく	ごぼう えだまめ	でんぶん さとう だいずあぶら				
		おひたし		こまつな にんじん もやし					
		キャベツとわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ					
		大豆小魚	だいず にぼし						
8 (木)	○	なすのトマトミートスパゲティ	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	トマトかん たまねぎ なす にんにく マッシュルーム	スパゲティ こむぎこ きびさとう オリーブオイル サラダあぶら	653	24.4	21.3	1.96
		コールスローサラダ		にんじん キャベツ きゅうり コーンかん	さとう サラダあぶら				
		パイナップルのカップケーキ	ぎゅうにゅう	パインかん	ミックスこ さとう バター				
		小魚	にぼし						
9 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	697	30.2	24.9	2.01
		鯖フライ	いわし		こむぎこ パンこ きびさとう だいずあぶら				
		キャベツの塩昆布あえ	しおこんぶ	にんじん キャベツ きゅうり	ごま ごまあぶら				
		きのこ汁	とうふ あぶらあげ	ほうれんそう たまねぎ えのきだけ なめこ しめじ	さといも				
		きなこ大豆	だいず きなこ		さとう				
12 (月)	○	セサミトースト	ぎゅうにゅう／		しよくパン さとう ごま マーガリン	615	24.1	23.9	2.43
		ビーンズホワイトシチュー	えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	こめこ じゃがいも サラダあぶら				
		海藻サラダ	かいも かいわかめ	にんじん キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら サラダあぶら				
		小魚	にぼし						
13 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	605	25.5	21.8	1.89
		鶏肉のみそ漬け焼き	みそ とりにく	しょうが にんにく ながねぎ	さとう ごまあぶら				
		ごまあえ		こまつな にんじん キャベツ	さとう ごま				
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら				
		甘夏		あまなつみかん					
14 (水)	○	ブルコギチャーハン	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にら にんじん しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ しらだき きびさと う ごまあぶら サラダあぶら	608	23.5	19.1	2.37
		子持ちししゃもの唐揚げ	ししゃも		でんぶん だいずあぶら				
		トックと鰯のスープ	たまご	チンゲンサイ ながねぎ えのきだけ	トック じゃがいも でんぶん				
		冷凍みかん		れいどうみかん					
		いり大豆	だいず						
19 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	607	29.4	19.3	2.33
		鰯の薬味あんかけ	あじ	しょうが にんにく ながねぎ	でんぶん きびさとう ごまあぶら				
		ひじき入り五目きんぴら	ひじき	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	じゃがいも さとう ごま ごまあぶら				
		小松菜と豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん たまねぎ					
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」。よくかむとよいことあるよ♪

“ ”



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I 祉 キ ー	たん ば く し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う た う り ょ う
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
20 (火)	○	ひ 冷やし中華	ぎゅうにゅう／	にんじん きゅうり もやし	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	628	23.7	21.4	2.76
		うすら蹄とキャベツのオイスターソース炒め	ぶたにく うすらたまご	にんじん ピーマン キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	でんぶん きびさとう ごまあぶら				
		米粉と豆乳のブルーベリーマフィン	とうにゅう	ブルーベリー	こめこ さとう サラダあぶら				
		大豆小魚	だいず にぼし						
21 (水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう／ ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも パター サラダあぶ	667	20.8	20.4	2.13
		わかめとコーンのサラダ	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり コーンかん	サラダあぶら				
		フルーツあえ		みかんかん パインかん おとうとかん					
		大豆小魚	だいず にぼし						
22 (木)	○	みそかつ丼	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく	にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ きびさとう ごま ごまあぶら だいずあぶら ごまあぶら	634	22.1	22.0	2.45
		三色あえ		にんじん ほうれんそう にんにく もやし					
		根菜のすまし汁		にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	じゃがいも こんにゃく サラダあぶら				
		冷凍パイン		れいどうパイン					
23 (金)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう／		テーブルロール	614	27.7	23.1	3.10
		ポテトグラタン	とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム パセリ	こめこ パンこ じゃがいも サラダあぶら				
		大豆サラダ	だいず	キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん	きびさとう サラダあぶら				
		かぶとベーコンのスープ	ベーコン	かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ しめじ					
26 (月)	○	ガバオライス	ぎゅうにゅう／ だいず とりにく	にんじん ピーマン あかピーマン しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら	632	25.3	15.9	2.63
		スパイシーポテト		パセリ	じゃがいも				
		クイッティオのスープ		チンゲンサイ にんじん だいこん にんにく もやし ほししいたけ	クイッティオ(ビーフン)				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
27 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	596	27.1	16.9	2.20
		いかのかりん揚げ	いか	しょうが	じゃがいも でんぶん さとう だいずあぶら				
		からしあえ		ごまつな にんじん もやし	きびさとう				
		真汁	だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	こんにゃく サラダあぶら				
28 (水)	○	セルフミートサンド	ぎゅうにゅう／ レンズまめ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ にんにく	コッペパン でんぶん サラダあぶら	592	26.1	21.6	2.95
		ごぼうサラダ		にんじん キャベツ きゅうり ごぼう	さとう きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		ポトフ	ソーセージ	かぶ(は) にんじん かぶ セロリー たまねぎ	じゃがいも				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
29 (木)	○	肉うどん	ぎゅうにゅう／ あぶらあげ なると ぶたにく	ほうれんそう ながねぎ はくさい ほししいたけ	うどん	589	31.8	22.2	2.78
		竹輪とじゃがいもの磯辺揚げ	だいず あおりのり ちくわ	にんじん	こむぎこ じゃがいも だいずあぶら				
		冷凍りんご		れいどうりんご					
		小魚	にぼし						
30 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	618	29.2	18.9	2.57
		豆腐入りカレーパスタ	とうふ いか ぶたにく うすらたまご	にんじん しょうが たけのこ にんにく はくさい ほししいたけ	でんぶん きびさとう サラダあぶら				
		ワンタンスープ		チンゲンサイ にんじん ながねぎ もやし	ワンタンのかわ				
		大豆小魚	だいず にぼし						

※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。

平均栄養量	620	26.3	20.7	2.44
-------	-----	------	------	------

※「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I祉キーの20～30%）、食塩相当量/2g未満です。

※5日のカクテルゼリーはりんごゼリー・ぶどうゼリー・ピーチゼリー・豆乳ゼリーがミックスされています。

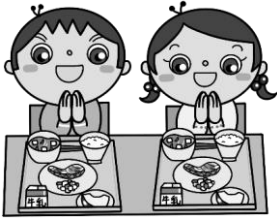
※8日のミックス粉はアレルギー物質に小麦・大豆・乳を含みます。

※6日,12日,23日,28日のパンは卵不使用です。（原材料：小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン）

※20日の中華めんは卵不使用です。（原材料：小麦粉・小麦たんぱく）

6月は「食育月間」です!

学校の食育の6つの視点



食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることが出来る。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。