



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	E補 <sup>※</sup> - Kcal	たんぱく しつ g	ししつ g	しょくえん そうとう りょう g
			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とになる				
3 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ さば		こめ むぎ	595	27.6	19.2	2.31
		焼き鯖のおろしかけ		しょうが だいこん	きびさとう				
		かぶとキャベツのさっぱり漬 <sup>つけ</sup> け		かぶ(は) にんじん かぶ キャベツ きゅうり しょうが					
		豆腐とわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こまつな たまねぎ えのきだけ					
		冷凍りんご		りんご					
4 (火)	○	とうもろこしごはん	ぎゅうにゅう/ とりにく	コーンかん えだまめ	こめ もちこめ	594	23.5	21.3	2.75
		チキンチキンごぼう		ごぼう	でんぷん さとう だいずあぶら				
		三色あえ		にんじん ほうれんそう もやし	ごまあぶら				
		うずら卵のすまし汁	うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ					
		大豆小魚	だいず にぼし						
5 (水)	○	ガパオライス	ぎゅうにゅう/ 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 しめじ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	617	24.5	14.2	2.51
		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		こまつな にんじん だいこん にんにく もやし	ビーフン ごまあぶら				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
6 (木)	○	ミルクパン	ぎゅうにゅう/ さげ		ミルクパン	612	32.0	21.1	2.70
		鮭の粒マスタードソースかけ			さとう				
		フレンチサラダ		にんじん 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				
		ミネストローネ	レンズまめ ソーセージ	トマトかん にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく	じゃがいも サラダあぶら				
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
7 (金)	○	肉うどん	ぎゅうにゅう/ ぶたにく	こまつな にんじん なかねぎ はくさい	うどん	593	28.4	20.5	2.47
		ちくわとじゃがいものココロ <sup>ココロ</sup> 焼 <sup>焼</sup> き	だいず あおのり ちくわ		こむぎこ じゃがいも だいずあぶら				
		フルーツポンチ		みかんかん バインかん おとうかん	さとう				
		小魚	にぼし						
11 (火)	○	みそかつ丼	ぎゅうにゅう/ ぶたにく	にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ きびさとう こま ごまあぶら だいずあぶら	638	25.3	22.6	2.42
		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	ごまあぶら				
		きのこ汁	とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ なめこ しめじ	ざといも				
		大豆小魚	だいず にぼし						
12 (水)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう/ ぶたにく	たまねぎ えだまめ	テーブルロール	585	24.9	21.4	3.04
		枝豆とじゃがいものチーズ <sup>チーズ</sup> 焼き	チーズ		パンこ じゃがいも サラダあぶら				
		ごまドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり もやし	きびさとう こま ごまあぶら サラダあぶら				
		かぶとマカロニのスープ	ベーコン	かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ	マカロニ				
		大豆小魚	だいず にぼし						
13 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ いわし		こめ むぎ	615	25.8	20.0	1.97
		鯖のバーベキューソース <sup>ソース</sup> かけ		しょうが たまねぎ にんにく りんごかん れもんかじゅう	でんぷん きびさとう だいずあぶら				
		磯香あえ	のり	こまつな にんじん もやし	じゃがいも				
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ みそ	にんじん さやえんどう たまねぎ					
		さくらんぼ		さくらんぼ					
14 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ とうふ		こめ むぎ	640	27.9	18.7	2.55
		豆腐入りカレーパ <sup>パ</sup> ン <sup>パン</sup> 壁 <sup>壁</sup> 製 <sup>製</sup>	いかにく うずらたまご	にんじん しょうが だけのこ にんにく はくさい ほししいたけ	でんぷん 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 なかねぎ もやし	ワンタンのかわ				
		冷凍パイ		パイ					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
17 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ あじ		こめ むぎ	587	29.1	20.3	1.99
		鰯の薬味あんかけ		しょうが にんにく なかねぎ	でんぷん きびさとう ごまあぶら				
		ごまあえ		こまつな にんじん キャベツ もやし	さとう こま				
		特 <sup>特</sup> 選 <sup>選</sup> 漬 <sup>漬</sup> 物 <sup>物</sup>	とうふ あぶらあげ ぶたにく	にんじん だいこん たまねぎ	こんにゃく サラダあぶら				
		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				
18 (火)	○	セルフミートサンド	ぎゅうにゅう/ ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく	コッパン でんぷん サラダあぶら	656	28.1	17.9	2.84
		はちみつドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	はちみつ サラダあぶら				
		コーンクリームスープ	いんげんまめ ベーコン だっしふんにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーンかん	こめこ じゃがいも サラダあぶら				
		ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース	さとう				

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♪



千葉県産のいわしです。みなさんの投票の結果、『バーベキューソース』に決定しました。おいしく食べてね





Table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values (Kcal, protein, fat, carbs). Rows include meals like 'Pork Curry Rice', 'Goma Miso Noodles', 'Shiohijiki Gohan', etc.

※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。

※6日のミルクパンは卵を使用しています。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン・卵・ミックス粉)

※12日,18日,24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,27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。

※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)

Table with 4 columns: 平均栄養量, 620, 26.1, 20.1, 2.41

かむって、こんなにすばらしい (>w<)/



きおくを高める! 記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



運動能力をフルに発揮できる!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



歯並びや発音がよくなる!



食べ過ぎを防ぐ!

よくかんで食べると、食べもののえいようがきゅうしゅうされやすくなるだけでなく、からだやこころにとってもいいことがたくさんあります。

体は食べものから作られる

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べますが、どうしてこんなに食べないといけないのでしょうか。「おなかから生きるため」...そんな声も聞こえてきそうです。人が食べ物を食べる一番の理由は、人の体は食べ物の栄養素を材料に作られ、またそのエネルギーで動いているからです。たとえば、血液や筋肉は魚や肉、卵、大豆などの「たんぱく質」を、骨や歯は牛乳や小魚、海そうなどに多く含まれる「無機質(ミネラル)」を材料に作られています。必要な栄養素が不足すると元気な体を作れません。「生きることは食べること!」あなたはあなたの食べたものでできている。毎日の食事を大切にしましょう。