



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	E補 [※] - 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 焼き鯖のおろしかけ かぶとキャベツのさっぱり漬け 豆腐とわかめのみそ汁 冷凍りんご	ぎゅうにゅう/ さば	しょうが だいこん	こめ むぎ きびさとう	595	27.6	19.2	2.31
4 (火)	○	とうもろこしごはん チキンチキンごぼう 三色あえ うずら卵のすまし汁 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ とりにく	コーンかん えだまめ ごぼう にんじん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ	こめ もちこめ でんぷん さとう だいずあぶら ごまあぶら	594	23.5	21.3	2.75
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>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♪</p>  </div>									
5 (水)	○	ガパオライス スパイシーポテト クイッティオのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう/ とりにく だいず	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 パセリ ごまつな にんじん だいこん にんにく もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも ビーフン ごまあぶら アセロラゼリー	617	24.5	14.2	2.51
6 (木)	○	ミルクパン 鮭の粒マスタードソースかけ フレンチサラダ ミネストローネ アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ さけ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん トマトかん にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく	ミルクパン さとう きびさとう サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら アーモンド	612	32.0	21.1	2.70
7 (金)	○	肉うどん ちくわとじゃがいものココロ磯辺揚げ フルーツポンチ 小魚	ぎゅうにゅう/ ぶたにく あぶらあげ	ごまつな にんじん なかねぎ はくさい だいず あおのり ちくわ みかんかん バインかん おとうかん	うどん ごまぎこ じゃがいも だいずあぶら さとう	593	28.4	20.5	2.47
11 (火)	○	みそかつ丼 キャベツの塩昆布あえ きのこ汁 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ ぶたにく みそ	にんにく にんじん キャベツ きゅうり 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	こめ むぎ ごまぎこ 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 ざといも	638	25.3	22.6	2.42
12 (水)	○	テーブルロール 枝豆とじゃがいものチーズ焼き ごまドレッシングサラダ かぶとマカロニのスープ 大豆小魚	ぎゅうにゅう/ ぶたにく チーズ	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり もやし かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ	テーブルロール パンこ じゃがいも サラダあぶら きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら マカロニ	585	24.9	21.4	3.04
13 (木)	○	ごはん 鯖のバーベキューソースかけ 磯香あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 さくらんぼ	ぎゅうにゅう/ いわし	しょうが たまねぎ にんにく りんごかん れもんかじゅう ごまつな にんじん もやし にんじん さやえんどう たまねぎ	こめ むぎ でんぷん きびさとう だいずあぶら じゃがいも	615	25.8	20.0	1.97
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>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</p>  </div>									
14 (金)	○	ごはん 豆腐入りカレーパスタ ワンタンスープ 冷凍パイ アーモンド小魚	ぎゅうにゅう/ どうふ いか ぶたにく 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 チンゲンサイ にんじん なかねぎ もやし パイ	こめ むぎ でんぷん きびさとう サラダあぶら ワンタンのかわ アーモンド	640	27.9	18.7	2.55
17 (月)	○	ごはん 鰯の薬味あんかけ ごまあえ 鯖煮 メープルカシューナッツ	ぎゅうにゅう/ あじ	しょうが にんにく なかねぎ ごまつな にんじん キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ	こめ むぎ でんぷん きびさとう ごまあぶら さとう ごま こんにゃく サラダあぶら メープルシロップ カシューナッツ	587	29.1	20.3	1.99
18 (火)	○	セルフミートサンド はちみつドレッシングサラダ コーンクリームスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう/ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり いんげんまめ ベーコン だっしふんにゅう チーズ アガー	コッパン でんぷん サラダあぶら はちみつ サラダあぶら こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	656	28.1	17.9	2.84



Table with columns: ひにち (Date), 牛乳 (Milk), こんだてめい (Menu), あか (Red), みどり (Green), きいろ (Yellow), 1杯* (Cups), たんぱくしつ (Protein), しじつ (Days), しょくえん (Calories). Rows include meals like 19(水) ポークカレーライス, 20(木) ごまみそつけ麺, 21(金) しそひじきごはん, 24(月) セサミトースト, 25(火) ごはん, 26(水) ごはん, 27(木) なす入りミートソーススパゲッティ, 28(金) ブルコギ丼.

※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)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取1杯*の20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。

※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 columns: 平均栄養量 (Average Nutrition), 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

Text explaining that the body is made of food. Includes illustrations of various food items like carrots, meat, eggs, and rice. Text: 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。...