

6月予定こんだて

月	火	水	木	金
※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。	1 塩ラーメン コーンフライ アーモンドフィッシュ 牛乳	2 ごはん 豚汁 いわしのみぞれ煮 ちくわのごま和え 牛乳	3 コッペパン コンソメスープ ポークビーンズ スパゲッティサラダ 牛乳	4 チキンカレーライス アスパラサラダ 牛乳 今が旬 
赤 ~おもにからだをつくるたべもの	豚肉 小魚 牛乳	豆腐 豚肉 いわし ちくわ 牛乳	うずらの卵 豚肉 大豆 ハム 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳
緑 ~おもにからだのちょうしをととのえるたべもの	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ 長ネギ とうもろこし	玉ねぎ 大根 こんにやく ごぼう 人参 長ネギ 水菜 もやし	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラガス とうもろこし
黄 ~おもにエネルギーのもとになるたべもの	ラーメン パン粉 アーモンド ごま	ごはん じゃがいも ごま	パン じゃがいも スパゲッティ	ごはん 麦 じゃがいも
7 ごはん なめこのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳	8 スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ ベビーチーズ 牛乳	9 親子丼 キャベツのみそ汁 くきわかめの和え物 牛乳	10 ブランパン ウイナースープ メンチカツ コーンサラダ 牛乳	11 ごはん 白菜のみそ汁 肉じゃが こまつなのおひたし 牛乳
赤 油揚げ 厚揚げ うずらの卵 ちくわ 豚肉 ハム 牛乳	ウイナー チーズ 牛乳	卵 とり肉 油揚げ ちくわ くきわかめ 牛乳	ウイナー 豚肉 とり肉 牛乳	油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳
緑 なめこ 長ネギ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ きゅうり	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ キャベツ なめこ 長ネギ もやし	白菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	白菜 なめこ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん こまつな もやし
黄 ごはん	スパゲッティ	ごはん 麦	パン パン粉	ごはん じゃがいも
14 切り干し大根のませごはん 具だくさん汁 厚焼きたまご 牛乳	15 あんかけ焼きそば 中華スープ たこ焼き 牛乳	16 ごはん 大根のみそ汁 肉だんご もやしの梅和え 牛乳	17 あずきパン えびボールスープ てりやきチキン 粉ふきいも 牛乳	18 ハヤシライス 果物のヨーグルト和え 牛乳
赤 油揚げ 厚揚げ 卵 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか 豆腐 たこ 卵 牛乳	油揚げ とり肉 豚肉 牛乳	えび 豚肉 白身魚 とり肉 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳
緑 いんげん 人参 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ えのき	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン とうもろこし たけのこ 干しいたけ キャベツ	大根 人参 玉ねぎ もやし 水菜 梅干し	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ パセリ	玉ねぎ しめじ 人参 黄桃 パイン みかん ナタデココ
黄 ごはん じゃがいも	焼きそばメン たこ焼きの皮	ごはん パン粉	パン じゃがいも	ごはん 麦 じゃがいも
21 エビピラフ キャベツのミルクスープ ほうれん草オムレツ 牛乳	22 肉うどん ごまポテトサラダ ヨーグルト 牛乳	23 ピリカラビビンバごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい 牛乳	24 黒糖パン ポトフ チキンナゲット コーンソテー 牛乳	25 ごはん じゃがいものみそ汁 さんまうまか煮 白菜の中華和え 牛乳
赤 えび ベーコン 卵 牛乳	豚肉 とり肉 ヨーグルト 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 わかめ えび かに いか 魚のすり身 卵 牛乳	ウイナー とり肉 牛乳	厚揚げ さんま とり肉 卵 牛乳
緑 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ とうもろこし ほうれん草	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ キャベツ	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ こまつな しめじ とうもろこし 玉ねぎ	玉ねぎ なめこ 白菜 きゅうり パプリカ
黄 ごはん	うどん ごま じゃがいも	ごはん 麦 ごま しゅうまいの皮	パン	ごはん じゃがいも ごま
28 ごはん マーボーじゃが 焼きぎょうざ 牛乳	29 スープスパゲッティ ハムのマリネ プリン 牛乳	30 ごはん すまし汁 さばのみぞれ煮 こんにゃくきんぴら 牛乳	こんげつ じばさんひん 今月の地場産品 ぶたにく じゃがいも たまねぎ アスパラガス    	【かみかみ給食】を 実施します 6月4日~10日は歯と口の健康習慣です。6月の給食では1か月を通して【かみかみ給食】を実施します。かみごたえのあるメニューを太字にしています。よくかんで食べることは、からだにいいことがたくさんあるので、普段から意識してしっかりかむようにしましょう！  
赤 豆腐 豚肉 とり肉 牛乳	ウイナー ハム 牛乳	さば さつま揚げ 牛乳	一食あたりの平均値 小学生 中学生 エネルギー 663Kcal 815Kcal たんぱく質 25.6g 30.8g 脂質 19.9g 23.2g	黄 グループ 主にエネルギーのもとになる食品 米、パン、いも類、油など
緑 人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ なら	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ	大根 ほうれん草 人参 長ネギ 干しいたけ こんにやく ごぼう いんげん	緑 グループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 野菜、きのこ類、果物など	
黄 ごはん じゃがいも ぎょうざの皮	スパゲッティ プリン	ごはん ごま		

今月の食育目標 いろいろなものを食べてみよう
給食に使われている食品は、赤・黄・緑の3色のグループに分けられています。それぞれの食品を組み合わせることで、栄養をバランスよくとることができます。

赤グループ 主に体をつくるもとになる食品
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など

緑グループ 主に体の調子を整えるもとになる食品
野菜、きのこ類、果物など

黄グループ 主にエネルギーのもとになる食品
米、パン、いも類、油など