

6月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>☆6月の食育目標☆ 正しい手洗いをしよう</p> <p>洗い残しが多いところは 特に意識して洗おう!</p> <p>手首 指の間 指先 つめ</p>	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p> <p>ぶたにく たまねぎ じゃがいも ながいも</p>	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの の平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>660Kcal</td> <td>817Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.7g</td> <td>30.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.6g</td> <td>24.2g</td> </tr> </table> <p>～おもに体をつくる食べもの</p> <p>～おもに体の調子をととのえる食べもの</p> <p>～おもにエネルギーのもとになる食べもの</p>	一食あたりの の平均値	小学生	中学生	エネルギー	660Kcal	817Kcal	たんぱく質	24.7g	30.2g	脂質	20.6g	24.2g	<p>1 黒糖パン ウインナースープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳</p>	<p>2 ごはん・ひじきのり じゃがいものみそ汁 さばのみぞれ煮 こんにゃくきんぴら 牛乳</p>
一食あたりの の平均値	小学生	中学生															
エネルギー	660Kcal	817Kcal															
たんぱく質	24.7g	30.2g															
脂質	20.6g	24.2g															
赤			ウインナー うずらの卵 豚肉 大豆 ハム 牛乳	ひじきのり 厚揚げ みそ さば さつまいも 牛乳													
緑			白菜 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ なめこ 大根 つきこんにゃく ごぼう いんげん 人参													
黄			パン じゃがいも 小麦粉 米油 砂糖 パター マカロニ ごまドレッシング ごま油	ごはん じゃがいも ごま 米油 ごま油 砂糖													
	<p>5 ごはん 中華スープ 海鮮しゅうまい もやしのナムル 牛乳</p>	<p>6 みそラーメン チーズはんぺんフライ レモンゼリー 牛乳</p>	<p>7 ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが くわかめの和え物 牛乳</p>	<p>8 ブランパン コーンスープ チキンソテー 粉ふきいも 牛乳</p>	<p>9 ポークカレーライス 果物のゼリー和え 牛乳</p>												
赤	豆腐 魚のすり身 卵 いか えび かに 牛乳	豚肉 はんぺん チーズ 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 ちくわ くわかめ 牛乳	ベーコン とり肉 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	とうもろこし たけのこ 長ネギ 人参 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ 人参 長ネギ	なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし	玉ねぎ とうもろこし パセリ	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン												
黄	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 でん粉	パン 小麦粉 パター 砂糖 米油 じゃがいも	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 パター 米油 はちみつ ゼリー												
	<p>12 切り干し大根の混ぜごはん 長いものみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳</p>	<p>13 あんかけ焼きそば ささみの香味塩サラダ プリン 牛乳</p>	<p>14 いりこ菜ごはん 根菜のみそ汁 とり肉のおろしソース 牛乳</p>	<p>15 あずきパン ミネストローネ チキンナゲット スパゲッティサラダ 牛乳</p>	<p>16 ごはん もずくのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしの梅和え 牛乳</p>												
赤	油揚げ 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか とり肉 牛乳	しらす干し 油揚げ みそ とり肉 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	もずく 油揚げ みそ 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 牛乳												
緑	いんげん 人参 切り干し大根 なめこ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ じゃがいも	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	青菜 大根 人参 ごぼう 長ネギ	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり	なめこ 長ネギ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし 水菜 梅干し												
黄	ごはん 米油 ごま油 砂糖 長いも 小麦粉 ぎょうざの皮	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 香味塩ドレッシング プリン	ごはん ごま さつまいも 砂糖 小麦粉 米油 でん粉	パン 小豆 じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 小麦粉 スパゲッティ イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん 米油 ごま油 砂糖 でん粉												
	<p>19 オムライス・ケチャップ えびボールスープ パイン 牛乳</p>	<p>20 かしわうどん ごまポテトサラダ アーモンドフィッシュ 牛乳</p>	<p>21 ごはん マーボーじゃが 白菜の中華和え 牛乳</p>	<p>22 ミルクパン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 杏仁フルーツ 牛乳</p>	<p>23 ごはん 厚揚げのみそ汁 肉だんご ちくわのいそ和え 牛乳</p>												
赤	とり肉 えび 魚のすり身 卵 牛乳	とり肉 小魚 牛乳	豆腐 豚肉 みそ とり肉 牛乳	ウインナー 杏仁豆腐 牛乳	厚揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ のり 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 しめじ 長ネギ パイン	大根 人参 長ネギ 干しいたけ キャベツ	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ 白菜 きゅうり パプリカ	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし 黄桃 パイン みかん	玉ねぎ 人参 もやし 水菜												
黄	ごはん パター 砂糖 米油	うどん 砂糖 じゃがいも ごまドレッシング ごま油 アーモンド ごま	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 ごま	パン マカロニ 小麦粉 パター 米油 砂糖	ごはん じゃがいも パン粉 ごま油 砂糖												
	<p>26 ピリカラビビンバごはん わかめスープ 焼き春巻き 牛乳</p>	<p>27 和風スパゲッティ ハムのマリネ さつまいもチップス 牛乳</p>	<p>28 ごはん 豚汁 厚焼きたまご 切り干し大根の和え物 牛乳</p>	<p>29 まるパン ポトフ メンチカツ コーンサラダ 牛乳</p>	<p>30 わかめごはん 豆腐としめじのみそ汁 いわしの梅煮 こまつなのごま和え 牛乳</p>												
赤	豚肉 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳	ベーコン ハム 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 ちくわ 牛乳	ウインナー 豚肉 とり肉 牛乳	わかめ 豆腐 油揚げ みそ いわし 牛乳												
緑	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 キャベツ 玉ねぎ	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ	玉ねぎ 人参 大根 長ネギ こんにゃく 切り干し大根 きゅうり	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ キャベツ	しめじ 長ネギ 梅干し もやし こまつな												
黄	ごはん 麦 ごま 砂糖 米油 ごま油 春雨 春巻きの皮 でん粉	スパゲッティ パター オリーブオイル 砂糖 さつまいも 植物油	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	パン 砂糖 パン粉 米油 イタリアンドレッシング	ごはん ごま 砂糖												

※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。

☆【かみかみ給食】を実施します☆

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。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。かみかみ給食のあるメニューを太字にしています。よくかんで食べると、体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！

よくかんで食べると…



むし歯を防ぐ



脳のはたらきアップ



消化をたすける



食べすぎを防ぐ