

# 6月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	<b>1</b> ごはん わかめのみそ汁 すきやき風煮 こまつなのおひたし 牛乳	<b>2</b> 和風スパゲッティ ハムのマリネ きなこプリン 牛乳	<b>3</b> ごはん 豚汁 信田煮 もやしのカレー味サラダ 牛乳	<b>4</b> ミルクパン コンソメスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳	<b>5</b> 切り干し大根のみそ汁 厚揚げのみそ汁 海鮮しゅうまい 牛乳												
赤	わかめ 油揚げ みそ 豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	ベーコン ハム きなこ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ ひじき 卵 魚のすりみ 油揚げ ハム 牛乳	豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳	油揚げ 厚揚げ みそ 魚のすりみ 卵 いか えび かに 牛乳												
緑	長ネギ 白菜 玉ねぎ しらたき ごぼう 人参 干しいたけ こまつな もやし	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ つきこんにやく ほうれん草 もやし きゅうり	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	いんげん 人参 切り干し大根 玉ねぎ キャベツ												
黄	ごはん 砂糖 でん粉	スパゲッティ バター 油 オリーブオイル 砂糖	ごはん じゃがいも 油 春雨 オリーブオイル 砂糖	パン じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 マカロニ ごまドレッシング バター	ごはん 油 ごま油 じゃがいも しゅうまいの皮												
	<b>8</b> ごはん 大根のみそ汁 肉だんご とりささみの和え物 牛乳	<b>9</b> しょうゆラーメン チーズはんぺんフライ ぶどうゼリー 牛乳	<b>10</b> ピリカラビビンバごはん 中華スープ 焼き春巻き 牛乳	<b>11</b> コッペパン クリームシチュー チキンナゲット フレンチドレッシングサラダ 牛乳	<b>12</b> ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳												
赤	油揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳	豚肉 はんぺん チーズ 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 牛乳	ウインナー とり肉 ハム 牛乳	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳												
緑	大根 人参 長ネギ 玉ねぎ 白菜 きゅうり	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 とうもろこし たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり												
黄	ごはん パン粉 油 砂糖 ごま油	ラーメン 油 ごま油 砂糖 パン粉 ゼリー	ごはん 麦 砂糖 油 ごま油 でん粉 春雨 春巻きの皮	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 フレンチドレッシング オリーブオイル	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 油 春雨												
	<b>15</b> わかめごはん 豆腐とこまつなのみそ汁 いわしの梅煮 切り干し大根の和え物 牛乳	<b>16</b> スープスパゲッティ ハムサラダ よつ葉ひとくちチェダーチーズ 牛乳	<b>17</b> チキンカレーライス 枝豆サラダ 牛乳	<b>18</b> まるブランパン オニオンスープ ミートローフ 果物のゼリー和え 牛乳	<b>19</b> ごはん・ひじきのり じゃがいものみそ汁 厚焼きたまご ちくわのいそ和え 牛乳												
赤	わかめ 豆腐 油揚げ みそ いわし ちくわ 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	とり肉 ヨーグルト ちくわ 牛乳	ベーコン 豚肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳	のり ひじき 厚揚げ みそ 卵 ちくわ 牛乳												
緑	こまつな 長ネギ 切り干し大根 きゅうり 人参	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 とうもろこし	玉ねぎ パセリ 人参 黄桃 みかん パイ	玉ねぎ もやし 水菜												
黄	ごはん 砂糖 ごま油	スパゲッティ バター 油 小麦粉 イタリアンドレッシング 砂糖	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 油 ごまドレッシング	パン バター パン粉 油 砂糖 ゼリー	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 油 ごま油												
	<b>22</b> そぼろごはん もずくのみそ汁 くきわかめの和え物 牛乳	<b>23</b> 焼きそば わかめスープ コーンフライ 牛乳	<b>24</b> ごはん 長いものみそ汁 さばのみぞれ煮 海そうサラダ 牛乳	<b>25</b> 黒糖パン ミネストローネ ほうれん草オムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	<b>26</b> ごはん えびボールスープ 焼きぎょうざ キムチ風味サラダ 牛乳												
赤	豆腐 豚肉 卵 もずく 油揚げ みそ ちくわ くきわかめ 牛乳	豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	厚揚げ みそ さば ハム ひじき くきわかめ こんぶ 牛乳	ベーコン 卵 ハム 牛乳	えび 魚のすりみ とり肉 豚肉 牛乳												
緑	人参 いんげん 長ネギ もやし	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ しめじ 長ネギ とうもろこし	長ネギ 大根 キャベツ 玉ねぎ	玉ねぎ 人参 トマト パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ キャベツ にら												
黄	ごはん 麦 砂糖 油 ごま油	焼きそばメン 油 ごま油 砂糖 でん粉 パン粉	ごはん 長いも 砂糖	パン じゃがいも 砂糖 油 でん粉 スパゲッティ イタリアンドレッシング	ごはん 砂糖 ぎょうざの皮 ごま油												
	<b>29</b> 中華丼 もやしのナムル 牛乳	<b>30</b> かしわうどん ごまポテトサラダ 小魚 牛乳	<table border="1"> <thead> <tr> <th>一食あたりの 平均値</th> <th>小学生</th> <th>中学生</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>614Kcal</td> <td>741Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.9g</td> <td>28.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.7g</td> <td>22.8g</td> </tr> </tbody> </table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	614Kcal	741Kcal	たんぱく質	23.9g	28.2g	脂質	19.7g	22.8g	<p>今月の食育目標</p> <p><b>よくかんで食べよう</b> よくかんで食べると 体によいことがたくさんあります</p> <p>むし歯を防ぐ 消化を助ける</p> <p>脳のはたらきアップ 肥満を防ぐ</p>	<p><b>乳製品の提供について</b></p> <p>今月もJA忠類酪農部会様より 乳製品の提供があります。 今月は、16日によつ葉ひとく ちチェダーチーズが登場します！ いつものベビーチーズとの違い を楽しみながら食べてください。</p>
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	614Kcal	741Kcal															
たんぱく質	23.9g	28.2g															
脂質	19.7g	22.8g															
赤	豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳	とり肉 小魚 牛乳	～おもに体をつくる食べもの														
緑	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ キャベツ	～おもに体の調子をとのえる食べもの														
黄	ごはん 麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	うどん じゃがいも ごまドレッシング 砂糖 でん粉	～おもにエネルギーのもとになる食べもの														

## 【かみかみ給食】を実施します <<かむ力をつけるために>>

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食では、この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ので、特によくかむことを意識して食べてみましょう。



かみかみ給食のあるメニューを太字にしていますので、特によくかむことを意識して食べてみましょう。



かみかみ給食のあるメニューを太字にしていますので、特によくかむことを意識して食べてみましょう。



かみかみ給食のあるメニューを太字にしていますので、特によくかむことを意識して食べてみましょう。



かみかみ給食のあるメニューを太字にしていますので、特によくかむことを意識して食べてみましょう。

※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。