

6月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	3 ごはん ホッケのつみれ汁 揚げ出し豆腐 ほうれん草のツナ和え 牛乳	4 アスパラ入り 和風スパゲッティ フルーツドレッシングサラダ にんじん蒸しパン 牛乳	5 ごはん じゃがいものみそ汁 さんまのおかか煮 白菜の中華和え 牛乳	6 ホットドック (バターパン・ウインナー・ケチャップ) 豆シチュー イタリアンサラダ 牛乳	7 中華丼 くきわかめの和え物 レモンゼリー 牛乳
赤	ホッケ 豆腐 まぐろ水煮 牛乳	ベーコン 牛乳	厚揚げ さんま かつお節 とり肉 卵 牛乳	ウインナー とり肉 大豆 金時豆 大福豆 ハム チーズ 牛乳	いか えび 豚肉 うずらの卵 ちくわ 牛乳
緑	大根 人参 ごぼう 長ネギ しめじ 干しいたけ もやし ほうれん草	玉ねぎ しめじ アスパラ 人参 キャベツ 甘夏ミカン きゅうり	玉ねぎ なめこ 白菜 きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり パプリカ	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし くきわかめ
黄	ごはん	スパゲッティ 蒸しパン	ごはん じゃがいも ごま	パン じゃがいも	ごはん 麦 ゼリー
	10 切り干し大根のませごはん 真だくさん汁 厚焼きたまご 牛乳	11 焼きそば 中華スープ たこ焼き 牛乳	12 いりこ菜ごはん 豚汁 いわしの梅煮 ちくわのごま和え 牛乳	13 あずきパン ポトフ チキンナゲット コーンソテー 牛乳	14 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
赤	油揚げ 厚揚げ 卵 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ たこ 卵 牛乳	しらす干し 豆腐 豚肉 いわし ちくわ 牛乳	ウインナー とり肉 おから ベーコン 牛乳	油揚げ わかめ 厚揚げ うずらの卵 豚肉 ちくわ ハム 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	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ たけのこ 長ネギ	青菜 玉ねぎ 大根 こんにやく 人参 長ネギ ごぼう 梅干し もやし 水菜	玉ねぎ 大根 人参 長ネギ こまつな しめじ とうもろこし	玉ねぎ なめこ 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり
黄	ごはん じゃがいも	焼きそばメン たこ焼きの皮	ごはん ごま じゃがいも	パン パン粉	ごはん
	17 ごはん すまし汁 さばのみそ煮 こんにゃくきんぴら 牛乳	18 みそラーメン キャベツメンチ ピリカラきゅうり 牛乳	19 ミートボールカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳	20 まるパン えびボールスープ てりやきチキン マッシュポテト 牛乳	21 ごはん マーボーじゃが 焼きぎょうざ 牛乳
赤	豆腐 さば さつま揚げ 牛乳	豚肉 とり肉 牛乳	とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	えび 白身魚 とり肉 生クリーム 牛乳	豆腐 豚肉 とり肉 牛乳
緑	大根 ほうれん草 人参 長ネギ こんにやく ごぼう いんげん	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン	玉ねぎ レタス えのき 長ネギ 人参	人参 たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ いら
黄	ごはん ごま	ラーメン パン粉	ごはん 麦 じゃがいも 杏仁豆腐	パン じゃがいも	ごはん じゃがいも ぎょうざの皮
	24 エビピラフ キャベツのミルクスープ トマトソースオムレツ 牛乳	25 五目うどん ごまポテトサラダ アーモンドフィッシュ 牛乳	26 ピリカラピビンバごはん わかめスープ 野菜コロッケ 牛乳	27 ミルクパン レタスのコンソメスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳	28 ごはん 大根のみそ汁 肉だんご 水菜の梅和え 牛乳
赤	えび 卵 牛乳	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳	大豆 豚肉 うずらの卵 ハム 牛乳	厚揚げ とり肉 豚肉 牛乳
緑	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ 大根 トマト	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 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 しめじ 長ネギ とうもろこし	レタス えのき 長ネギ 人参 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	大根 玉ねぎ 人参 もやし 水菜 梅干し
黄	ごはん	うどん じゃがいも アーモンド ごま	ごはん 麦 ごま じゃがいも パン粉	パン じゃがいも マカロニ	ごはん パン粉

赤 ~おもに体をつくる食べもの
緑 ~おもに体の調子をととのえる食べもの
黄 ~おもにエネルギーのもとになる食べもの

※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。

一食あたりの平均値	小学生	中学生
エネルギー	678kcal	837kcal
たんぱく質	265.5g	31.1g
脂質	21.4g	25.3g

◎6月3日、21日:忠類小学校なし

今月の地場産品

たまねぎ じゃがいも ながねegi レタス
ごぼう アスパラガス

今月の食育目標

手洗いで食中毒を予防しよう

○手洗いのポイント

○洗い残しの多い指の間・指先とつめ・手首をしっかりと洗いましょう。

○せっけんを使って 洗いましょう。 ○きれいなハンカチでふきましょう。

夏場に起きやすい 食中毒に注意!

夏場は、細菌性の食中毒が多く発生します。予防のために、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理のときには食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日頃から気をつけるようにしましょう!