

こんげつ きゅうしょく もくひょう 今月の給食目標	た も の じょうぶ は し 食べ物と丈夫な歯について知ろう
-------------------------------------	--

日	曜日	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ えんぶん g
			からだをつくる (あかのなかま)	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぶん こんにやく	にんじん はくさい しいたけ しょうが ながねぎ ごぼう こまつな	611 23.7 17.6 2.0
2	火	クリームスパゲティ ぎゅうにゅう コロコロスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	スパゲッティ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう かぼちゃ セロリー	600 23.9 19.4 2.1
3	水	<はこねランチ> ピラフ ぎゅうにゅう わかさぎのマリネ チキンポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー わかさぎ とりにく	こめ むぎ バター あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし ピーマン パプリカ キャベツ しめじ	658 22.4 23.6 2.6
4	木	☆給食試食会 まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ やさいのソテー じゃがいもとベーコンのスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ベーコン	まるパン パンこ あぶら みかんゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな えだまめ ほうれんそう とうもろこし	656 30.6 26.2 2.8
5	金	ごもおこわ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのナムル にくだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あじ たまご だっしふんにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん	にんじん しいたけ さやいんげん もやし こまつな きりぼしだいこん しょうが たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	635 27.9 22.8 2.3
8	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのかりかりあげ ごまあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	にんじん もやし キャベツ にら ほうれんそう たまねぎ	610 27.8 20.7 2.6
9	火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし なると ウインナー	ちゅうかめん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ ほうれんそう グリーンピース	579 25.4 20.5 2.8
10	水	<はこねランチ> ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげうめ~ソース じゃがいものきんぴら やさいのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく にぼし みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも こんにやく	しょうが うめぼし にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ もやし	662 24.1 22.2 2.4
11	木	スイートコッペパン ぎゅうにゅう チキンビーンズ ハムとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいた ハム	コッペパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく セロリー キャベツ もやし とうもろこし	587 30.1 22.7 2.3
12	金	きりぼしだいこんとツナのまぜごはん ぎゅうにゅう とりにくのピリからやき みずたきふうスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	こめ むぎ あぶら しらたき	きりぼしだいこん にんじん しょうが キャベツ だいこん えのき ながねぎ こまつな	563 26.8 18.8 2.5

日	曜日	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質 g しじょう えんぶん g
			からだをつくる (あかのなかま)	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだのちようしを ととのえる (みどりのなかま)	
15	月	ごはん りんご さばのカレーふうみやき いそかあえ わかめとうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば のり かつおぶし みそ あぶらあげ わかめ とうふ	こめ むぎ	にんじん もやし こまつな ながねぎ たまねぎ	640 26.0 24.8 2.2
16	火	しっぽううどん ぎゅうにゅう だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ にほし だいず ちりめんじゃこ	うどん こんにやく じゃがいも さつまいも あぶら でんぶん	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ ながねぎ ほうれんそう	669 28.6 22.4 2.7
17	水	ごはん りんご ひじきいりミートローフ もやしのおかかあえ せんべいじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず かつおぶし とりにく	こめ むぎ バター パンこ なんぶせんべい	たまねぎ にんじん パセリ もやし キャベツ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	660 29.7 20.6 2.1
18	木	ぶどうパン ぎゅうにゅう チキンのトマトに おまめのソテー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず いんげんまめ ベーコン	ぶどうパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん しめじ バジル たまねぎ にんにく キャベツ ホールトマトかん グリーンピース	558 23.3 21.4 2.3
19	金	こまつなぶたにくどん ぎゅうにゅう とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ	こめ むぎ あぶら しらたき さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな とうがん しめじ はねぎ	575 23.5 17.5 1.8
22	月	ごはん りんご とりにくのあおのりあげ ごもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あおのり だいず ちくわ かつおぶし かまぼこ とうふ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら こんにやく おふ	しょうが にんじん ごぼう しいたけ えのき だいこん こまつな	665 28.0 22.1 2.1
23	火	ツナスパゲッティ ぎゅうにゅう チョコスコーン コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	スパゲッティ あぶら さとう ホットケーキミックス バター チョコレート	にんじん たまねぎ のざわな しめじ キャベツ とうもろこし	609 23.0 20.8 2.6
24	水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう とうふスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと いか とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん	にんじん はくさい もやし たまねぎ しいたけ えのき チンゲンサイ ながねぎ	573 23.2 15.8 2.0
25	木	こめこロールパン ぎゅうにゅう ポークシチュー ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめこロールパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう ごま	にんじん たまねぎ しめじ もやし とうもろこし キャベツ えだまめ	603 24.7 26.2 2.1
26	金	キムタクごはん ぎゅうにゅう じゃがいものツナやき かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ かつおぶし	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ でんぶん	はくさいキムチ つぼづけたくあん はねぎ たまねぎ バジル ながねぎ ほうれんそう	618 22.1 24.7 2.7
29	月	ごはん りんご とりにくのてりやき ひじきのもの とんじる	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき あぶらあげ さつまあげ ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こまつな ながねぎ	665 29.5 22.9 2.4
30	火	じゃじゃめん ぎゅうにゅう きのこスープ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく みそ りんごヨーグルト	うどん あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり えのき しめじ エリンギ ほうれんそう	630 30.9 19.2 2.3



かむ力を鍛えよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力をきたえ、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。今月の給食では、かみ応えのある食品を多く取り入れています。日頃からかむことを意識して食事をするようにしましょう。

