



日	牛乳	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉を作る (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	調味料等		
1木	○	ごはん		米			602	26.9
		あじフライ	あじ	パン粉、小麦粉、菜種油		塩、こしょう		
		ごまキムチじる	豚肉、豆腐、みそ	油、ごま	ねぎ、ごぼう、人参、大根、キムチ	酒、みりん、かつおだし、こんぶ		
		かわちばんかん			かわちばんかん			
2金	○	ミニコッパ	脱脂粉乳	小麦粉、ショートニング、砂糖		イースト、塩	635	25.4
		ミートソースパスタ	豚肉	スパゲティ (小麦粉)、オリブ油、油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマトピューレ	塩、こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、ポークガラスープ、中濃ソース、赤ワイン		
		ビーンズサラダ	大豆	油、きび糖	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	塩、りんご酢、こしょう		
5月	○	むぎごはん		米、麦			634	23.8
		そらまめのしろまーぼー	豆腐、豚肉	油、きび糖、でん粉、ごま油	玉ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、赤ピーマン、空豆、にら	しょうゆ、塩、唐辛子、		
		ナムルふうにびたし	油揚げ	きび糖、油	チンゲン菜、人参、緑豆もやし、しょうが	塩、しょうゆ、りんご酢		
		キウイフルーツ			キウイフルーツ			
6火	○	かみかみごはん	豚肉、大豆	米、きび糖、油、こんにゃく	人参、ごぼう、干し椎茸	酒、塩、しょうゆ、みりん	623	26.1
		わかめのみそじる	わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、ねぎ	かつおだし、こんぶ		
		いかフライ	いか	パン粉、小麦粉、米粉、菜種油				
		ミニフィッシュ	かたくちいわし	砂糖、でん粉		塩		
7水	○	むぎごはん		米、麦			588	25.9
		かいせんとろふ	豆腐、えび、あさり、いか	油、きび糖、でん粉	ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、人参、干し椎茸、しょうが	ポークガラスープ、酒、塩、しょうゆ、オイスターソース、こしょう		
		はるさめサラダ		緑豆春雨、ごま油、ごま、きび糖	きゅうり、緑豆もやし、人参、	しょうゆ、りんご酢、塩		
8木	○	チーズパン	チーズ、脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト、塩	592	23.6
		ポトフ	ウインナー、豚肉	じゃがいも、油	人参、しめじ、玉ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう、ポークガラスープ、酒		
		ひじきのマリネ	ひじき	きび糖、油	コーン、きゅうり、大根、赤ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、塩、りんご酢		
9金	○	だいずのいそふうみごはん	大豆、青のり	米、菜種油、でん粉		しょうゆ、酒	509	28.3
		おさかなかまぼこ	魚肉 (ぐち、たら、たい、かます)	砂糖、米粉、米油	トウモロコシ、枝豆	塩		
		けんちんじる	豆腐、鶏肉	こんにゃく、油	大根、人参、ごぼう、ねぎ、えのきだけ	かつおだし、こんぶ、しょうゆ、塩		
なかよし給食		ごはん		米			570	19.1
	あつあげにくじゃが	豚肉、生揚げ	じゃがいも、きび糖、つきこんにゃく、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、塩			
12月	○	たくわんあえ		油	キャベツ、きゅうり、たくあんづけ	塩、しょうゆ、酒		
13火	○	ツイストパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト、塩	522	20.1
		フランクのトマトに	フランクフルト	じゃがいも、油、きび糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ	チキンガラスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、塩、こしょう		
		えだまめとコーンのサラダ		きび糖、油	枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン	塩、りんご酢、こしょう		
14水	○	さぬきふううどん	鶏肉、油揚げ	うどん (小麦粉)	たけのこ、人参、舞茸、ねぎ、小松菜	かつおだし、厚削り (かつお)、薄口しょうゆ	663	28.8
		あおりのだいず	大豆、青のり	小麦粉、菜種油、きび糖		しょうゆ、みりん		
		みずまんじゅう		こしあん、グラニュー糖、水飴、寒天、でん粉		塩		
15木	○	うめわかめごはん	炊き込みわかめ	米	梅びしお	酒	503	20.3
		ししゃものからあげ	ししゃも	でん粉、菜種油		こしょう		
		とんじる	豚肉、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、人参、大根、ねぎ	かつおだし、こんぶ		
16金	○	ごはん		米			619	25.3
		うずらたまごのあますに	うずらの卵、豚肉、生揚げ	きび糖、油、でん粉	にんにく、玉ねぎ、人参、たけのこ、チンゲン菜、干し椎茸	しょうゆ、酒、ポークガラスープ、トマトケチャップ、塩、りんご酢		
		きゅうりとちやレナムル		きび糖、ごま油、ごま	きゅうり、緑豆もやし、にんにく	塩、しょうゆ、りんご酢		
19月	○	ごはん		米			617	29.0
		いわしのうめに	いわし	三温糖、でん粉	梅肉	しょうゆ、塩、発酵調味料		
		さわにわん	豚肉、生揚げ	こんにゃく、油	ごぼう、大根、ねぎ	かつおだし、こんぶ、しょうゆ、塩		
		ひじきふりかけ	ひじき	きび糖	きくらげ	糸削り (かつお)、しょうゆ、みりん		
		れいとうみかん			みかん			
20火	○	ソフトフランスパン		小麦粉、ショートニング、砂糖		イースト、塩	560	20.7
		えびボールのスープに	ベーコン、えびボール (えび、魚肉、でん粉、玉ねぎ、豚肉)	じゃがいも、油	キャベツ、人参、玉ねぎ、	塩、こしょう、しょうゆ、チキンガラスープ		
		さわやかサラダ		油、きび糖	なつみかん (缶)、キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、りんご酢		

よていこんだてひょう

その②

21 水	○	キムチチャーハン	豚肉	米、油	キムチ、ねぎ	塩、酒、ポークガラスープ	575	17.8
		ちゅうかコンスープ	わかめ	でん粉	玉ねぎ、人参、小松菜、クリームコーン	塩、こしょう、チキンガラスープ、しょうゆ		
		えびにらまんじゅう	えび、豚肉、大豆たんぱく質	豚脂、でん粉、砂糖、ごま油、小麦粉、菜種油	キャベツ、にら、しょうが、にんにく	カキエキス、塩、しょうゆ、魚介エキス		
22 木	○	むぎごはん		米、麦			560	19.8
		キーマカレー	鶏肉、大豆	小麦粉、油	玉ねぎ、人参、ごぼう、青ピーマン、にんにく、しょうが、トマトピューレ	ウスターソース、カレー粉、ローリエ、ナツメグ、ポークガラスープ、塩、こしょう		
		かいそうサラダ	海藻ミックス	油、きび糖	きゅうり、大根、コーン	塩、しょうゆ、りんご酢		
		さくらんぼ			さくらんぼ			
23 金	○	えだまめわかめごはん	炊き込みわかめ	米	枝豆		578	18.8
		かぼちゃナッツあげ		カシューナッツ、油、きび糖、はちみつ	かぼちゃ	しょうゆ、みりん		
		あおなのスープ	ベーコン、鶏肉	でん粉、油	小松菜、玉ねぎ、人参、緑豆もやし、しめじ	チキンガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ		
26 月	○	ちゅうかどん(むぎごはん、ぐ)	鶏肉、いか、うすらの卵	米、麦、油、でん粉	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、人参、たけのこ、チンゲン菜、干し椎茸	しょうゆ、酒、ポークガラスープ、塩、こしょう	545	24.2
		くわわかめピリカラあえ	筍わかめ	きび糖、油	緑豆もやし、きゅうり、にんにく	塩、しょうゆ、りんご酢、トウバンジャン		
27 火	○	ごはん		米			569	29.6
		さばのしょうがに	さば	三温糖、でん粉	しょうが	しょうゆ、塩、発酵調味料		
		あさりのみそしる	あさり、豆腐、わかめ、みそ		ねぎ	かつおだし、こんぶ		
		きりぼしだいこんサラダ		きび糖、ごま、すりごま	切り干し大根、人参、コーン、きゅうり	塩、しょうゆ、りんご酢		
28 水	○	タンメン	豚肉	中華めん(小麦粉)、油、でん粉	しょうが、たけのこ、人参、キャベツ、緑豆もやし、干し椎茸、ねぎ	ポークガラスープ、酒、塩、こしょう、しょうゆ	543	22.2
		あげぎょうざ	豚肉、鶏肉	豚脂、でん粉、小麦粉、菜種油、砂糖	ねぎ、キャベツ、にら、しょうが	カキエキス、塩、しょうゆ、魚介エキス、ホタテエキス		
		ピリカラきゅうり		きび糖、ごま油	きゅうり	塩、しょうゆ、りんご酢、トウバンジャン		
29 木	○	コーンピラフ	フランクフルト	米、油	玉ねぎ、ホールコーン、しめじ	チキンガラスープ、塩、酒、こしょう	536	23.2
		きびなごサクフライ	きびなご、みそ	小麦粉、でん粉、コーンフラワー、油、砂糖	しょうが	しょうゆ、塩、みりん、ベーキングパウダー		
		とうふのスープ	豆腐	油	人参、緑豆もやし、ねぎ、たまごだけ	ポークガラスープ、しょうゆ、塩、こしょう		
30 金	○	ごはん		米			602	24.2
		おやこに	鶏肉、卵、生揚げ	じゃがいも、油、きび糖、でん粉	玉ねぎ、グリーンピース、人参	しょうゆ、みりん		
		ごまずあえ		すりごま、ごま、きび糖	小松菜、キャベツ、緑豆もやし	しょうゆ、りんご酢、塩		
☆献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。						今月の平均栄養摂取量	579	23.8
☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。						給食栄養摂取基準値	640	24.0





給食だより



6月に入り、雨の日が多くなってきました。ジメジメした気候では「かび」や食中毒を引き起こす「細菌」が増えてくるので、食事の前の手洗いやきれいなハンカチを使う、6月には「歯と口の衛生週間」があります。よく噛むと体にいいことがいっぱいあります。毎日の食事でも一口一口を大切に噛んで食べると良いですね。

○献立紹介

<p>5日(月) 空豆の白麻婆</p> <p>この日は、4年生が食育の一環として剥く空豆を給食に出します。空豆は麻婆豆腐の彩として使います。4年生の皆さんよろしくお願ひします。</p>	<p>6日(火) かみかみメニュー</p> <p>よく噛むと、体に良いことがいっぱいあります。「虫歯予防」「肥満防止」「消化が良くなる」「脳の働きが活発になる」などなど…。一日30回を目指して食べましょう。</p> 	<p>入梅メニュー</p> <p>梅を使ったさっぱりとした料理でジメジメした梅雨をのりましょう。</p> <p>○15日 梅わかめご飯</p> <p>○19日 いわしの梅煮</p> 
--	--	--