

6月学校給食献立表



今月の給食目標：【よくかんで食べよう】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・乳類・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
1 月	牛乳		ぎゅうにゅう										色の薄い野菜
	ごはん					こめ							
	五目汁	あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほししいたけ			いりこ しょうゆ しお	645	24.7	1.6		
	いわしの梅煮	いわし			うめ しそ			しょうゆ みりん しお					
2 火	牛乳		ぎゅうにゅう										魚介類
	ナン					こむぎこ さとう	あぶら	しお	695	28.3	2.4		
	キーマカレー	ぶたにく ぎゅうにく	こなチーズ	にんじん グリルピース	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも ことう	バター	しょうゆ みりん しお					
	コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	マカロニ	ドレッシング	しょうゆ					
3 水	牛乳		ぎゅうにゅう										きのこ類
	ごはん					こめ							
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ			いりこ さけ	654	27.6	2.7		
	松風焼き	とりにく とうふ たまご みそ		にんじん	たまねぎ	パンこ さとう	ごま	しょうゆ さけ しお					
4 木	牛乳		ぎゅうにゅう										色の濃い野菜
	ごはん					こめ							
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ えのきたけ			しょうゆ しお みりん かつお こんぶ	678	27.9	2.1		
	大豆と鶏肉のごまがらめ	とりにく だいず			しょうが	さとう こむぎこ かつくりこ	あぶら ごま	しお さけ しょうゆ みりん					
5 金	牛乳		ぎゅうにゅう										大豆製品
	ミルクパン					こめ							
	クマラスープ			にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも じゃがいも	バター	しょうゆ しお みりん かつお こんぶ	649	25.8	1.9		
	ほきのタルタルソース焼き	ほき			たまねぎ			マヨネーズ					
8 月	牛乳		ぎゅうにゅう										いも類
	麦ごはん					こめ むぎ							
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう かつくりこ	あぶら ごまあぶら	しょうゆ トウモロコシ しょうゆ しお	696	23.1	2.8		
	米粉の春巻き	ぶたにく		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ	はるさめ かつくりこ こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお アジ					
9 火	牛乳		ぎゅうにゅう										海藻類
	ごはん					こめ							
	麩とごぼうのお吸い物	かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ			かつおぶし だしこんぶ しょうゆ しお	639	22	2.5		
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく			しょうが たまねぎ	かつくりこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ					
10 水	牛乳		ぎゅうにゅう										種実類
	ごはん					こめ							
	親子煮	たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう マロニー	あぶら	かつおぶし しょうゆ みりん さけ しお	674	26.7	1.8		
	手作りかき揚げ	ちくわ	あおのり	にんじん	たまねぎ ごぼう	かつおぶし こむぎこ かつくりこ さとう	あぶら	しお					
11 木	牛乳		ぎゅうにゅう										色の濃い野菜
	ごはん					こめ							
	わかめとごまのスープ		わかめ	にんじん ねぎ ちんげんさい	たまねぎ			ごまあぶら ごま	578	20.7	1.5		
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが			しお カレーこ クチャップ こしょう					
12 金	牛乳		ぎゅうにゅう										大豆製品
	食パン(冷)					こめ							
	焼きそば	ぶたにく かまぼこ	あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	めん	あぶら	焼きそばソース しお	571	21.7	2.7		
	チキンレタスサラダ	とりにく		にんじん	レタス きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう	マヨネーズ	しお こしょう す					
オレンジ				オレンジ									

6月4日は「虫歯予防デー」です。
虫歯にならないためには、よく噛んで
食べることも、とても大切なことです！



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保つという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けない
よくかんで食べる
食事の後はしっかりと歯みがきをする

