

よくかんで食べよう!



6月4日～10日までは、「歯と口の健康週間」です。給食でも、4～8日をカムカム献立の日とし、歯に良い食材を使ったメニューにしました。良くかむメニューは太字になっています。健康な歯を育てるためにも、日頃からよく噛んだり、歯に良い食材を積極的に食べるようにしましょう。

栄養価基準値	
エネルギー	640kcal
たんぱく質	18～32g
食塩相当量	2.5g以下

日/曜	主食	飲み物	おかず(主菜・副菜)	しょくひんのはたらき				栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま		
				ねつやちからになる	ほねや、ちやくになる	からだのちようしをとのえる		
1/金	むぎごはん		ぶたにくのパンこやき きゅうりのしおこんぶあえ じゃがいものみそしる	むぎ ごはん マヨネーズ パンこ あぶら ごま じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく チーズ こんぶ みそ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ えのきたけ	634 23.8 2.3
4/月	たこめし		もやしとごまつなのアーモンドあえ すいとん	ごはん さとう アーモンド ごむぎこ じゃがいも	きゅうにゅう みそ たこ あぶらあげ とりにく	にんじん ごまつな	しょうが もやし しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	570 19.8 2.3
5/火	ガーリックトースト		チキンとだいたずのトマトに シーフードサラダ	パン マーガリン あぶら さとう	きゅうにゅう えび とりにく わかめ いか ベーコン だいたず	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	573 28.2 2.6
6/水	はつがけんまいごはん こんぶのつくだに		さばのあまみそがらめやき あおなのじゃこいため とんじる	ごはん じゃがいも さとう ごま アーモンド あぶら	きゅうにゅう こんぶ みそ ぶたにく さば しらす とうふ	にんじん ごまつな	ねぎ もやし たまねぎ だいこん	665 30.1 2.5
7/木	こめつごはん うめジャム		なすときのこのもりうどん かむかむあげ	パン うどん あぶら かたくりこ アーモンド さとう	きゅうにゅう とりにく だいたず にほし	にんじん チンゲンサイ	なす しめじ たまねぎ しいたけ	645 23.3 2.2
8/金	アーモンドピラフ		パンプキンポタージュ コールスローサラダ	むぎ ごはん さとう アーモンド バター マカロニ ごむぎこ あぶら	きゅうにゅう えび ベーコン なまクリーム とりにく いんげんまめ	にんじん かぼちゃ パセリ	えだまめ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	639 21.8 1.7
11/月	じゃこチャーハン		はるさめスープ チンゲンサイのナムル	むぎ ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ はるさめ	きゅうにゅう しらす やきふた とりにく あぶらあげ	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ しょうが たまねぎ とうもろこし しいたけ もやし	597 21.3 2
12/火	ナン		キーマカレー ツナサラダ くだもの(グレープフルーツ)	パン バター じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいたず チーズ ツナ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	649 27.4 3.4
13/水	むぎごはん		ぶたキムチ もずくスープ フワフワポテト	むぎ ごはん ごま さとう あぶら さつまいも はちみつ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ もやし はくさい えのきたけ とうもろこし	627 22.6 1.1
14/木	ひやしちゅうか		かぼちゃのあまに フルーツヨーグルト	ちゅうかめん あぶら ごま さとう	きゅうにゅう わかめ やきふた ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	きゅうり もやし とうもろこし みかん パイナップル もも パナナ	574 19.8 1.4
15/金	ぶたにくとごぼうの ピリからどん		かきたまじる くだもの(オレンジ)	むぎ ごはん しらす あぶら さとう ごま かたくりこ	きゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ	にんじん ごまつな さやいんげん	ごぼう ねぎ たまねぎ オレンジ	626 23.4 1.9
18/月	ごまごはん		すぶた なまあげのちゅうかスープ くだもの(パイナップル)	ごはん ごま かたくりこ あぶら さとう はるさめ	きゅうにゅう ぶたにく たまご なまあげ	にんじん ピーマン にら	たけのこ しょうが たまねぎ しいたけ しめじ パイナップル	589 22.3 2
19/火	クロワッサン		ペンネアラビアータ チーズサラダ	パン ペンネ あぶら さとう	きゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	606 21.1 2.2
20/水	なめし		いかのごうみやき いりどり けんちんじる	むぎ ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	きゅうにゅう とうふ いか みそ とりにく うずらのたまご ぶたにく	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ だいこん	597 27.1 2.9
21/木	せわりコッパン		しおやきそば とうふとわかめスープ おうとうのヨーグルトソースがけ	パン あぶら ちゅうかめん かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ ヨーグルト	にんじん にら きょうな	ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが もも	641 24.9 2.4
22/金	むぎごはん		アジフライ ひじきのいために キャベツのみそしる	むぎ ごはん あぶら ごむぎこ パンこ さとう ごま じゃがいも	きゅうにゅう アジ たまご とりにく ひじき あぶらあげ みそ	にんじん	ごぼう れんこん キャベツ こんにゃく たまねぎ	692 28.3 1.9
25/月	ヒビンバ		たまごとレタスのスープ くだもの(オレンジ)	むぎ ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご ほたて	にんじん ほうれんそう	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ もやし レタス オレンジ	634 25.2 1.8
26/火	こめつごはん		さげのチャウダー チキンわかめサラダ くだもの(バナナ)	パン あぶら じゃがいも バター ごむぎこ さとう	きゅうにゅう さげ ベーコン とりにく いんげんまめ わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ ごまつな エリンギ キャベツ もやし しょうが パナナ	617 27.1 2.1
27/水	むぎごはん		とりにくのねぎしおやき なまあげとぶたにくのみそいため だんごじる	むぎ ごはん あぶら ごま バター さとう じゃがいも	きゅうにゅう とうふ とりにく なまあげ ぶたにく みそ わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ ごぼう もやし だいこん とうもろこし	641 27.5 1.9
28/木	ごまきなこあげパン		にくだんごスープ トマトのピリからサラダ	パン さとう ごま あぶら かたくりこ	きゅうにゅう チーズ きなこ とりにく	にんじん にら トマト	しょうが ねぎ たまねぎ もやし しいたけ きゅうり キャベツ	616 23 2.1
29/金	むぎごはん		ハヤシチュー こんにゃくサラダ れいとうみかん	むぎ ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく とりにく なまクリーム	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが しめじ こんにゃく キャベツ みかん	649 21.3 2.7

*材料の購入等の都合により献立を変更する場合があります。

今月の予定
4日(月)～8日(金) カムカム献立 歯と口の健康週間
21日(木) 学校保健委員会

※お知らせ
6月分の給食費の引き落とし日は
7月2日(月)です。4,630円です。
よろしくお願致します。



栄養価平均	
エネルギー	625kcal
たんぱく質	24.4g
食塩相当量	2.2g