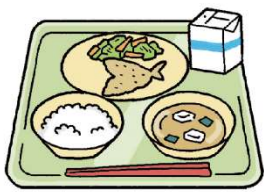


6月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

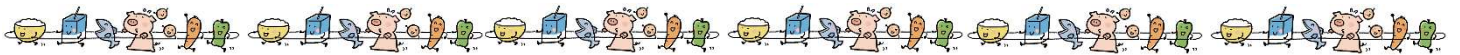
日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
1	木	ツイストパン	牛乳	オニオンスープ チキンの香草焼き コールスローサラダ フレンチドレッシング グレーゼリー	牛乳 ベーコン 鶏むね肉	ツイストパン 油 香草ミックス フレンチドレッシング グレーゼリー	たまねぎ コーン ほうれん草 にんじん キャベツ	611	28.8	
2	金	ごはん	ショア マス カット	いなかが汁 野菜コロッケ ソイ丼	ショア マスカット 生揚げ かつお節パック 豚もも肉 玄米みそ 豚ひき肉 ベーコン ゆで大豆	精白米 こんにやく 野菜コロッケ 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ にら	668	26.4	
5	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ワインナードック わかめサラダ 和風ドレッシング アーモンドフィッシュ	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 油揚げ ワインナー カットわかめ アーモンドフィッシュ	地粉うどん 油 ホットケーキミックス 和風ドレッシング	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり	718	29.2	
6	火	ごはん	牛乳	にらたま汁 鶏肉のうまみ焼き かみかみサラダ	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉 さきいか	精白米 片栗粉 米粉 油 三温糖 ごま ごま油	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら しょうが アップルソース きゅうり だいこん	669	31.5	
7	水	わかめごはん	牛乳	神川なすのみそ汁 さばのみそ煮 新じゃがのそぼろ煮	炊き込みわかめ 牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 素みそ 玄米みそ さば 鶏ひき肉	精白米 三温糖 油 じゃがいも	たまねぎ えのきたけ ほうれん草 なす しょうが	645	29.1	
8	木	セサミパンズ	牛乳	ミネストローネ 白身魚フライ ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 ベーコン ホキフライ	セサミパンズ 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 マヨネーズ	セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ ブロッコリー	601	22.9	
9	金	ごはん	牛乳	ホークカレー 大豆と煮干しの揚げ煮 もやしサラダ 香味塩ドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 ゆで大豆 するりん花豆 かたくちいわし	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖 香味塩ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ もやし キャベツ	726	28.5	
12	月	中華めん	牛乳	五目ラーメンスープ 揚げギョーザ 幼①小② ほうれん草とキャベツのサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚もも肉 ギョーザ	ホット中華めん ごま油 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	しよつかにんじん もやし たけのこ はくさい キャベツ ほうれん草	623	22.2	
13	火	しゃくし菜ごはん	牛乳	のっぺい汁 ホキのごまだれかけ オレンジ1/4	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節パック 鶏もも肉 油揚げ ホキ	精白米 ごま油 ごま こんにやく 片栗粉 米粉 油 すりごま 三温糖	しゃくし菜漬り ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが パレンシアオレンジ	587	26.5	
14	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 鶏肉の唐揚げ② ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 木綿豆腐 素みそ 鶏もも肉 殺菌凍結卵	精白米 油 こんにやく 薄力粉 片栗粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが もやし ほうれん草	652	26.8	
15	木	ソフトフランスパン	牛乳	ニョッキのクリームスープ かぼちゃひき肉フライ クルトンサラダ サウザンドドレッシング チルドチョコ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 国産かぼちゃ挽肉フライ	ソフトフランスパン 油 ポテトニョッキ クルトン ベシヤメルソース 米粉 サウザンアイランドドレッシング チルドチョコ	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ	751	21.4	
16	金	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 玄米みそ 素みそ 鶏もも肉 冷凍あさり 油揚げ	精白米 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな しょうが 切干大根	649	30.7	
19	月	地粉うどん	牛乳	おろしうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ幼①小② グリーンサラダ 和風ドレッシング アセロラミルクゼリー	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 なた 焼き竹輪 あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 和風ドレッシング アセロラミルクゼリー	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草 きゅうり	646	26.2	
20	火	ごはん	牛乳	肉じゃが ハサの竜田揚げ 冷凍みかん	牛乳 豚もも肉 ハサ白醤油磯辺竜田	精白米 油 じゃがいも こんにやく 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん 冷凍みかん	695	28.2	
21	水	ごはん	牛乳	春雨スープ 鶏肉の香味ソースかけ チンジャオロース	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏もも肉 豚もも肉	精白米 油 カットはるさめ 薄力粉 三温糖 片栗粉	にんじん 長ねぎ えのきたけ にら しょうが たけのこ 干しいたけ ピーマン	712	33.2	
22	木	メロンパン	牛乳	ABCスープ エビカツ チキンのトマト煮こみ ヨーグルト	牛乳 ベーコン えびカツ 鶏もも肉 ヨーグルト	スクールメロン 油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ	695	26.3	
23	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー 星のオムレツ 枝豆サラダ 相橋ドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 するりん花豆 星型フレンチオムレツ	精白米 油 米粉	しょうが たまねぎ なす にんじん かぼちゃ トマト チャツネ コーン えだまめ キャベツ	668	24.6	
26	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ 春巻き 春雨サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚ひき肉 素みそ カットわかめ	中華めん ごま油 すりごま 油 カットはるさめ 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン にら 春巻き キャベツ きゅうり	639	23.9	
27	火	ごはん	牛乳	新玉ねぎのみそ汁 ハンバーグ和風ソース ほうれん草のサラダ 和風ドレッシング	牛乳 冷凍あさり 油揚げ かつお節パック 素みそ 玄米みそ カットわかめ 国産鶏と豚のハンバーグ	精白米 三温糖 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ だいこん しょうが キャベツ ほうれん草 きゅうり	652	26.9	
28	水	ごはん	牛乳	沖縄もずくスープ ホキの沖縄風天ぷら 三色ナムル ナムルドレッシング シークワーサーゼリー	牛乳 ホキ 殺菌凍結卵	精白米 油 薄力粉 片栗粉 韓国ナムルドレッシング シークワーサーゼリー	にんじん たけのこ ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ こまつな もずく もやし	607	22.2	
29	木	コッペパン縦スライス	牛乳	焼きそば メンチカツ フルーツ杏仁	牛乳 豚もも肉 メンチカツ	コッペパン縦スライス 油 焼きそば麺 やわらか杏仁豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ もやし フルーツミックス	690	25.6	
30	金	ごはん	牛乳	かきたま汁 揚げ鶏のレモン風味 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 鶏もも肉	精白米 片栗粉 油 三温糖	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば レモン もやし こまつな	660	27.7	
給食回数 22回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								6月の平均摂取量	662	26.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生（9～10歳）の摂取基準値	650	21～32.5



給食だより



最近では寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなっていますね。これからだんだんと気温が高い日が続くようになると食中毒が発生しやすくなります。食中毒にならないための基本は、手洗いです！食事や調理の前には必ず石けんを泡立ててしっかりと手洗いをしましょう！また、6月は国が定める食育月間になります。いつもより、食生活や生活習慣に気をつけて生活しましょう！



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

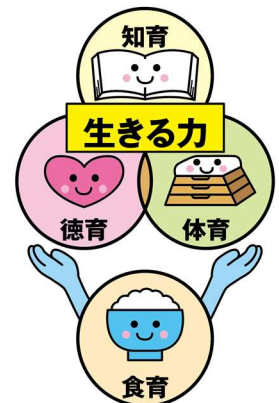


よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが大切です。そのために、「食育」が注目されています。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活をおくり、生涯健康で過ごすためにもできることから取り組んでみましょう！



家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------