




☆牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。

☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。

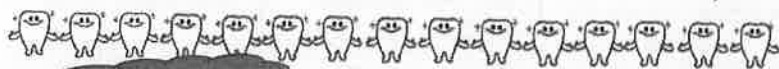
☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

☆ マークは「給食図鑑」を見る日です。給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。



◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	656 kcal	651 kcal
たんぱく質	24.6 g	26.5 g
脂質	20.1 g	21.2 g
カルシウム	357 mg	349 mg
鉄	3.1 mg	2.5 mg
塩分	2.4 g	2.8 g



6月4日~10日は... 歯と口の健康週間



しっかり
歯みがき

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。やわらかいものが好まれる現代ですが、かみごたえのあるものを意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた

後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう！



かみごたえのある食べ物



1日(木)		2日(金)	
ごはん	にら玉のあんかけ	マーボーなす	中華スープ
赤	ぎゅうにゅう たまご だいず みそ ぶたにく とろふ	赤	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ぶたにく
緑	にら にんにく しょうが にんじん なす たまねぎ えだまめ はくさい ねぎ しいたけ	緑	にんにく キャベツ たまねぎ あかピーマン きピーマン セロリ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース コーン パイナップル
黄	ごはん さとう でんぶ あぶら ごまあぶら マロニ	黄	パン さとう あぶら ベンネ オリーブあぶら じゃがいも バター
エネルギー	651 kcal	エネルギー	630 kcal
たんぱく質	26.4 g	たんぱく質	21.3 g

3日(金)		4日(土)	
ごはん/アーモンドフィッシュ	韓国風焼肉	蓋わかめとさきいかのかみかみ和え	五目スープ
赤	ぎゅうにゅう ぶたにく さきいか くわかめ とりにく やきぶた うずらのたまご かたくちいわし	赤	ぎゅうにゅう いわし ツナ あぶらあげ とうふ みそ
緑	にんにく きゅうり キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ	緑	うめ たけのこ にんじん こんにやく いんげん ねぎ はくさい
黄	ごはん さとう ドレッシング ごまあぶら アーモンド ごま	黄	ごはん さとう あぶら じゃがいも
エネルギー	673 kcal	エネルギー	613 kcal
たんぱく質	29.9 g	たんぱく質	27.2 g

5日(土)		6日(日)	
ごはん	バターロールパン	大豆ナゲット(2こ)	切干大根のナポリタン炒め
赤	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	赤	ぎゅうにゅう きりぼしだいこん にんじん マッシュルーム ピーマン たまねぎ キャベツ しめじ
緑	きりぼしだいこん にんじん マッシュルーム ピーマン たまねぎ キャベツ しめじ	緑	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ねぎ たけのこ しいたけ
黄	パン あぶら こむぎこ パンこ オリーブあぶら さとう でんぶ	黄	ごはん みずあめ あぶら ごま さとう さといも ふ うーめん でんぶ
エネルギー	679 kcal	エネルギー	666 kcal
たんぱく質	26.2 g	たんぱく質	26.2 g

7日(日)		8日(月)	
ごはん	いわしの梅煮	たけのこツナのうま煮	白菜の味噌汁
赤	ぎゅうにゅう きりぼしだいこん にんじん マッシュルーム ピーマン たまねぎ キャベツ しめじ	赤	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ とうふ
緑	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ねぎ たけのこ しいたけ	緑	しいたけ えのきたけ たまねぎ しょうが れんこん にんじん いんげん もやし こんにやく コーン ねぎ
黄	ごはん さとう ドレッシング ごまあぶら アーモンド ごま	黄	ごはん でんぶ さとう こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま
エネルギー	666 kcal	エネルギー	680 kcal
たんぱく質	26.2 g	たんぱく質	27.9 g

9日(月)		10日(火)	
ごはん	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	豚肉とれんこんのピリ辛炒め	もやし汁
赤	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たら みそ	赤	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ とうふ
緑	しいたけ えのきたけ たまねぎ しょうが れんこん にんじん いんげん もやし こんにやく コーン ねぎ	緑	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし ねぎ たけのこ しいたけ
黄	ごはん でんぶ さとう こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま	黄	ごはん さとう あぶら じゃがいも
エネルギー	680 kcal	エネルギー	666 kcal
たんぱく質	27.9 g	たんぱく質	26.2 g

11日(火)		12日(水)	
ごはん	かつおのごま味噌揚げ	キャベツとわかめの炒り煮	すまし汁
赤	ぎゅうにゅう かつお みそ さつまあげ わかめ とうふ なるとうずらのたまご	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ だいず みそ
緑	しょうが にんじん キャベツ きぬさや ねぎ	緑	キャベツ ゆきな たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし にんにく しょうが にら しいたけ
黄	ごはん でんぶ あぶら ごま さとう ごまあぶら	黄	ごはん こむぎこ ドレッシング あぶら おしむぎ でんぶ ごまあぶら さとう
エネルギー	657 kcal	エネルギー	658 kcal
たんぱく質	32.5 g	たんぱく質	25.2 g

13日(水)		14日(木)	
ごはん	食パン	ウインナー(2こ)	ラトウユ
赤	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	赤	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン
緑	にんにく なす ズッキーニ あかピーマン きピーマン ピーマン マッシュルーム トマト にんじん たまねぎ キャベツ	緑	ほうれんそう キャベツ コーン たけのこ もやし にんじん ねぎ しめじ
黄	パン オリーブあぶら さとう じゃがいも マカロニ ジャム	黄	ごはん こむぎこ あぶら ドレッシング こめワントン ごまあぶら
エネルギー	614 kcal	エネルギー	638 kcal
たんぱく質	21.4 g	たんぱく質	29.0 g

15日(木)		16日(金)	
ごはん	かつおのごま味噌揚げ	キャベツとわかめの炒り煮	すまし汁
赤	ぎゅうにゅう かつお みそ さつまあげ わかめ とうふ なるとうずらのたまご	赤	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ だいず みそ
緑	しょうが にんじん キャベツ きぬさや ねぎ	緑	キャベツ ゆきな たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし にんにく しょうが にら しいたけ
黄	ごはん でんぶ あぶら ごま さとう ごまあぶら	黄	ごはん こむぎこ ドレッシング あぶら おしむぎ でんぶ ごまあぶら さとう
エネルギー	657 kcal	エネルギー	658 kcal
たんぱく質	32.5 g	たんぱく質	25.2 g

19日(月)	20日(火) おたんじょう給食	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 豆腐のそぼろあん包み 昆布のピリ辛炒め煮 たまねぎと絹さやの味噌汁	ごはん ポークジンジャー ジャーマンポテト 野菜スープ さくらんぼゼリー	レーズンパン スパゲティナポリタン 鶏肉のピカタ まめまめサラダ	ごはん さばの味噌煮 小松菜の炒り煮 けんちん汁	麦ごはん いかリングフライ(2こ) チキンカレー バナナ
赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく たら とくにゅう たまご こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン えび	赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく だいたいず ベーコン ひよこまめ いんげんまめ	赤 ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	赤 ぎゅうにゅう いか とりにく チーズ
緑 たまねぎ えだまめ にんじん しいたけ ねぎ にんにく えのきたけ ごぼう きぬさや	緑 たまねぎ にんにく しょうが コーン グリンピース にんじん キャベツ もやし しめじ セロリ さくらんぼ	緑 コーン えだまめ にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト レーズン	緑 こまつな こんにやく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	緑 たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが バナナ
黄 ごはん でんぶん ごまあぶら さとう ふ	黄 ごはん さとう じゃがいも バター あぶら ゼリー	黄 パン さとう でんぶん ドレッシング スパゲティ あぶら	黄 ごはん さとう あぶら さといも	黄 ごはん おおむぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも
エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.0 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 28.5 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 708 kcal たんぱく質 21.1 g
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん 鶏肉の香味ソースかけ ゴーヤチャンプルー たこボールスープ	ごはん あじの塩麹焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもと大根の味噌汁	米粉玄米ハニーパン かぼちゃチーズフライ カラフルピーマンソテー マセドアンスープ	ごはん 五目厚焼き卵 キャベツの梅しそ和え キムチ肉じゃが	ごはん ハンバーグの おろしソースかけ 豆もやしとツナのソテー ほうれん草のスープ
赤 ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ やきぶた たこ たら	赤 ぎゅうにゅう あじ さつまあげ ひじき だいたいず あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ハム	赤 ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく だいたいず	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン
緑 しょうが ねぎ ゴーヤ たまねぎ もやし にんじん はくさい たら たけのこ きぬさや しいたけ	緑 こんにやく にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ だいこん	緑 かぼちゃ ピーマン もやし あかピーマン きピーマン にんじん たまねぎ	緑 ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース うめ キャベツ きゅうり いんげん コーン こんにやく しいたけ はくさい だいこん ねぎ	緑 たまねぎ だいこん にんじん だいたいずもやし アスパラガス にんにく ほうれんそう コーン
黄 ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	黄 こめこパン パンこ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	黄 ごはん さとう でんぶん じゃがいも あぶら	黄 ごはん じゃがいも さとう オリーブあぶら
エネルギー 679 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 29.3 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.3 g



そろそろ梅雨入りが気になる時期となりました。雨のあじさいや緑の濃い木々もなかなか風情がありますが、雨が続きと心身ともに湿りがちになりますね。梅雨の長雨に負けないように、栄養バランスの良い食事を取り、元気に生活しましょう！

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べることは何より大切です。子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことはとても重要ですので、ご家庭でも、できることから「食育」に取り組み始めてはいかがでしょうか？

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける	ゆっくりよくかんで食べる	家族で食卓をかこむ
食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける	糠土料理や行事食を取り入れる	親子と一緒に食事の支度をやる

手をきれいに洗いましょう

食中毒予防の基本！
食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきた時や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう！

手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗います
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる