

| 日曜 | こんだてめい | おもなざいりょう | | | 栄養価 (1杯分 - kcal) (1杯分 質 g) | | |
|------|--|---------------------------------------|--|--|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | 血や肉や骨になる食品 | 体の調子を整える食品 | 熱や力になる食品 | 小学 | 中学 | 高等 |
| 1 木 | 【リザーブ給食】 牛乳 もち麦入りトマトスープ Aランチ: カブ・ガ・ オレンジ Bランチ: フィッシュ・ガ・ バナナ | 牛乳 ベーコン (A)豚カツ (B)ホキフライ | キャベツ セロリー たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ (A)オレンジ (B)バナナ | パン もち麦 菜種油 サラダ油 | A:635 25.1 B:638 26.9 | 703 27.1 706 28.9 | 760 37.3 763 30.7 |
| 2 金 | 【大】キーマカレー 牛乳 フルコグ | 牛乳 調理用ヨーグルト 大豆 豚肉ももミンチ 若鶏むねミンチ | キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ホールコーン なす にんじん にんにく ピーマン | あさひ米 強化米 上白糖 オリーブ油 サラダ油 デミグラスソース カレールウ | 621 23.7 | 732 27.3 | 752 28.5 |
| 5 月 | ごはん 牛乳 酢豚 カブ・サイ・卵のスープ 冷凍みかん | 牛乳 豚肉もも角 ベーコン たまご | しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ピーマン みかん えのきたけ きくらげ 干しいたけ | あさひ米 強化米 じゃがいも でんぷん 上白糖 菜種油 サラダ油 | 622 23.8 | 714 27.1 | 760 28.8 |
| 6 火 | ごはん 牛乳 さわらの香りみそだれ おひたし すまし汁 | 牛乳 さわら 糸かまぼこ 白みそ 中みそ わかめ | しそ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ えのきたけ ぶなしめじ | あさひ米 強化米 上白糖 ごま サラダ油 | 585 27.2 | 671 31.3 | 678 31.8 |
| 7 水 | ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 干しえび入り酢の物 ひじきふりかけ | 牛乳 ひじきふりかけ 干えび 牛肉ミンチ | さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん | あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油 | 566 20.4 | 650 23 | 692 24.3 |
| 8 木 | 米粉パン 牛乳 コーンチャウダー 海藻サラダ 白桃ゼリー | 牛乳 調理用牛乳 いんげん豆 海藻ミックス しらす干し ベーコン | グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん もやし | パン じゃがいも 上白糖 ごま ゼリー ごま油 サラダ油 クリームチーズ ホワイトルウ | 594 21.9 | 714 26 | 729 26.7 |
| 9 金 | ごはん 牛乳 【大】豚肉のプルコギ わかめスープ | 牛乳 とうふ 塩わかめ 豚肉ロース | キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ ねぎ もやし りんご | あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 | 601 23.8 | 694 27.2 | 740 28.9 |
| 12 月 | きざみうどん 牛乳 キャベツとささみのサラダ あえ わらびもち | 牛乳 あぶらあげ かまぼこ 若鶏肉ささみ | キャベツ たまねぎ 赤たまねぎ にんじん ねぎ レモン汁 干しいたけ | うどん 上白糖 はちみつ オリーブ油 わらびもち | 630 26.5 | 738 30.9 | 755 32.3 |
| 13 火 | ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き ナムル きくらげのスープ | 牛乳 豚肉もも 若鶏肉もも | きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく 白ねぎ ねぎ もやし レモン | あさひ米 強化米 黒砂糖 ごま ごま油 サラダ油 | 606 30.6 | 695 34.9 | 728 35.8 |
| 14 水 | ごはん 牛乳 ごぼうとテンペの甘辛 夏野菜の塩麹あえ かきたま汁 | 牛乳 とうふ テンペ ひじき 塩わかめ たまご | さやいんげん きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ 赤ピーマン 生しいたけ | あさひ米 強化米 岡山県産米粉 塩こうじ じゃがいも でんぷん 黒砂糖 ごま 菜種油 マヨネーズ | 648 23.7 | 750 27.1 | 801 28.8 |
| 15 木 | 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ ヨーグルト | 牛乳 ヨーグルト だいず 豚肉もも ベーコン | キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ トマト にんじん 黄ピーマン | パン 塩こうじ じゃがいも 黒砂糖 上白糖 サラダ油 | 656 29.6 | 785 34.6 | 804 35.6 |
| 16 金 | ごはん 牛乳 いりどり かむカム和え 味付けのり | 牛乳 味付けのり たこスライス ちくわ 若鶏むね肉 | さやいんげん きゅうり ごぼう しょうが 花切りだいこん にんじん もやし 干しいたけ | あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 黒砂糖 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 | 573 21.3 | 659 24.1 | 702 25.5 |
| 19 月 | ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目豆 豆腐とじゃがいものみそ汁 | 牛乳 だいず とうふ あぶらあげ 角切りこんぶ さけ 中みそ 赤みそ | ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ | あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 三温糖 | 610 32.2 | 705 37.2 | 746 38.6 |
| 20 火 | ごはん 牛乳 カブ・ガ・ コンソメウマイ ワンタンスープ | 牛乳 牛肉もも細切り ベーコン コンソメウマイ | しょうが たけのこ たまねぎ たら にんじん にんにく 白ねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし 生きくらげ | あさひ米 ワンタン 強化米 でんぷん 上白糖 ごま油 | 629 25.9 | 707 29.2 | 746 30.8 |
| 21 水 | ごはん 牛乳 いかの煮付け いんげんのごま和え 白玉ふのすまし汁 | 牛乳 塩わかめ いか切身 | さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ | あさひ米 白玉ふ 強化米 上白糖 ごま ねりごま | 523 24.7 | 590 26.7 | 623 27.7 |
| 22 木 | 米粉パン 牛乳 白桃の じゃがいものピザソース焼き コンソメスープ | 牛乳 ミックスチーズ ベーコン ウインナー | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ピーマン | ソーイブレッド じゃがいも ジャム ピザソース | 625 24.2 | 754 28.9 | 771 29.7 |
| 23 金 | 連島ごぼう丼 牛乳 夏けんちん 冷凍みかん | 牛乳 とうふ あぶらあげ 豚肉もも | さやいんげん かぼちゃ ごぼう だいこん なす にんにく ねぎ みかん | あさひ米 強化米 こんにやく 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 | 600 25.5 | 709 29.5 | 728 30.9 |
| 26 月 | ペスカトーレ 牛乳 じゃがいものサラダ アップル・バナナ・リンゴ | 牛乳 ミックスチーズ えび いか たこスライス ベーコン | キャベツ たまねぎ ホールコーン トマト 缶 にんじん にんにく パセリ りんご マッシュルーム | ソフトめん じゃがいも でんぷん 上白糖 オリーブ油 コマドレッシング | 607 26.3 | 715 30.9 | 730 31.9 |
| 27 火 | ごはん 牛乳 あじのカレー揚げ キャベツの和え物 夏野菜のみそ汁 | 牛乳 あぶらあげ あじ 中みそ 赤みそ | かぼちゃ キャベツ しょうが 千切りたくあん たまねぎ なす にんじん にんにく ねぎ | あさひ米 強化米 でんぷん ごま 菜種油 | 624 27.6 | 721 31.7 | 763 32.8 |
| 28 水 | エスニックごはん 牛乳 エビとしょうがのスープ 杏仁ムース | 牛乳 えび 牛肉ミンチ ぶた肉肩ミンチ | しょうが せり たけのこ たまねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく ピーマン 赤ピーマン 生きくらげ | あさひ米 強化米 でんぷん 上白糖 サラダ油 杏仁ムース | 610 24.6 | 690 28 | 730 29.7 |
| 29 木 | 米粉パン 牛乳 豚肉のバーベキュー 粉ふきいも 野菜スープ | 牛乳 てぼう豆 豚肉ロース ベーコン | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ りんご レモン | パン じゃがいも 上白糖 サラダ油 | 668 29.5 | 810 35.2 | 823 35.7 |
| 30 金 | ごはん 牛乳 タンドリーチキン はるさめサラダ レタススープ | 牛乳 調理用ヨーグルト てぼう豆 ベーコン 若鶏肉もも | きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく パセリ もやし レタス | あさひ米 薄力粉 強化米 はるさめ 上白糖 オリーブ油 ごま油 | 666 32.5 | 767 37.2 | 807 38.3 |

【大】6月の大好きメニュー

知的・中等部(1年生)

「キーマカレー」と「豚肉のプルコギ」を答えてくれました。

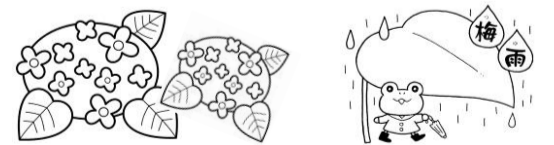
6月は、「リザーブ給食」が1日(木)にあります。お楽しみに!!

6月の行事と食べ物のお話

(おうちの人とよみましょう。)

◎都合により献立内容を変更することがあります。

※ 太字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です。



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

6/4~6/10 歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ食生活のポイント

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p> | <p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p> | <p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p> | <p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。</p> |
|---|---|---|---|