

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (タボク質 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月	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの卵スープ	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 えのきたけ きくらげ 干しいたけ	強化米 米 じゃがいも でんぶん 上白糖 菜種油 サラダ油	597	688	734
2火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 干しえび入り酢の物 ふりかけ	牛乳 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	強化米 米 じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	567	650	692
3水	ごはん 牛乳 さわらの福みそ焼き おひたし すまし汁	牛乳 塩わかめ 糸がとお さわら 赤みそ	しそ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ もやし えのきたけ	強化米 米 サラダ油	571	655	660
4木	米粉パン 牛乳 じゃがいものピザソース焼き コンソメスープ 白桃ジャム	牛乳 ベーコン ウインナー ミックスチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ピーマン	パン じゃがいも ジャム ピザソース	615	740	758
5金	エスニックごはん 牛乳 エビとしょうがのスープ 杏仁フルーツプリン	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	強化米 米 でんぶん 上白糖 サラダ油 杏仁フルーツプリン	579	659	699
8月	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 いか 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	強化米 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	576	663	707
9火	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ 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	強化米 米 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	602	695	741
10水	ごはん 牛乳 あじのカラー揚げ キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ あじ 中みそ 赤みそ	キャベツ しょうが 千切りたくあん たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	強化米 米 じゃがいも でんぶん ごま 菜種油	628	726	768
11木	米粉パン 牛乳 コーンチャウダー 海藻サラダ 甘夏ゼリー	牛乳 いんげん豆 海藻ミックス しらす干し ベーコン 調理用牛乳	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 ごま油 サラダ油 ゼリー クリームポタージュ ルウ	592	712	727
12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 てぼう豆 ベーコン 若鶏肉もも 調理用ヨーグルト	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	強化米 米 はるさめ 上白糖 オリーブ油 ごま油	663	763	802
15月	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやしのごま和え	牛乳 あげ 青のり 塩わかめ しらす干し かまぼこ ちくわ	ごまつゆ たまねぎ にんじん ねぎ もやし	薄力粉 うどん 上白糖 三温糖 ごま ねりごま 菜種油 七味	660	760	773
16火	ごはん 牛乳 ごぼうとテンペの甘辛 夏野菜の塩麹和え 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	強化米 岡山県産米粉 米 塩こうじ じゃがいも でんぶん 黒砂糖 ごま 菜種油 マヨネーズ	648	750	801
17水	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 ねぎ たまねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく 白ねぎ もやし レモン	強化米 米 黒砂糖 ごま ごま油 サラダ油	606	695	728
18木	米粉パン 牛乳 ボークビーンズ ごぼうサラダ 蒜山ヨーグルト	牛乳 だいず 豚肉もも ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん 黄ピーマン トマトピューレ	パン 塩こうじ じゃがいも 黒砂糖 上白糖 サラダ油	695	824	843
19金	連島ごぼう丼 牛乳 夏れんちん 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	強化米 米 こんにやく 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	601	709	728
22月	キーマカレー 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 大豆 豚肉ももミンチ 若鶏むねミンチ 調理用ヨーグルト	キャベツ きゅうり しょうが なす たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ピーマン マッシュルーム	強化米 米 上白糖 オリーブ油 サラダ油 カレールウ	619	730	750
23火	ごはん 牛乳 焼きハンバーグ キャベツとささみのマスタード和え エリンギのスープ	牛乳 ベーコン 若鶏肉ささみ ハンバーグ	キャベツ たまねぎ 赤たまねぎ にんじん にんにく レモン汁 エリンギ	強化米 米 上白糖 はちみつ オリーブ油 サラダ油	577	665	698
24水	ごはん 牛乳 いかの煮付け いんげんのごま和え 夏野菜のみそ汁	牛乳 あぶらあげ いか切身 中みそ 赤みそ	さやいんげん かぼちゃ キャベツ たまねぎ なす にんじん ねぎ	強化米 米 上白糖 ごま ねりごま	575	652	691
25木	【リザーブ給食】黒糖パン 牛乳 粉ふきいも 野菜スープ (A)豚肉のバーベキューソース、一口ゼリー (洋梨) (B)さけのバーベキューソース、一口ゼリー (ピーチ)	牛乳 てぼう豆 ベーコン 【A】豚肉 ロース 【B】さけ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい パセリ すりおろしりんご レモン	黒糖パン じゃがいも 上白糖 サラダ油 七味 【A】ゆずレモンゼリー 【B】洋梨ゼリー	A:698	820	832
26金	ごはん 牛乳 マーボーなす 中華の和え物 オレンジ	牛乳 とうふ 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 赤みそ	キャベツ きゅうり たけのこ なす たまねぎ にんじん にんにく ねぎ オレンジ 生きくらげ 干しいたけ	強化米 米 でんぶん 上白糖 ごま油 サラダ油	585	668	682
29月	ペスカトール 牛乳 じゃがいものサラダ アセロラゼリー	牛乳 えび いか ベーコン ミックスチーズ	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 マッシュルーム	ソフトめん じゃがいも でんぶん 上白糖 オリーブ油 ゼリー ドレッシング	641	748	763
30火	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五豆 じゃがいものみそ汁	牛乳 だいず あぶらあげ 角切りこんぶ 塩わかめ さけ 中みそ 赤みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	強化米 米 こんにやく じゃがいも 三温糖	604	697	737

◎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。

# 「食育」ってなあに？

6月の行事と食べ物のお話  
(おうちの人とよみましょう。)

6/4~6/10 歯と口の健康週間

## 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる	おやつは時間と量を決めて食べる	食べたらしっかり歯をみがく
		

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み、生きる力を身につけていくためには、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」と位置づけています。

