



献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1 水	ツイストパン	鶏肉のチーズ焼き フレンチサラダ ミネストラスープ		ツイストパン ジャガ芋 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	キャベツ 玉ねぎ トマト コーン きゅうり 人参 パセリ にんにく	754 38.7 390
2 木	おかめうどん	きな粉団子 小松菜の香味和え		袋入り地粉うどん 白玉団子 砂糖 白ごま ごま油 なたね油	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ きな粉	もやし 小松菜 長ねぎ 人参 にんにく	840 34.7 390
3 金	カミカミ献立 発芽玄米入りごはん	新じゃがのそぼろ煮 カミカミつくだ煮 辛子和え		発芽玄米入りごはん じゃが芋 白ごま なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 さつまいも ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布	玉ねぎ 小松菜 もやし こんにゃく 人参 グリーンピース	761 35.2 399
6 月	ビビンバ	青菜と春雨のスープ		麦ごはん 春雨 砂糖 白ごま ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	小大豆もやし チンゲン菜 ほうれん草 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく	825 39.9 314
7 火	キーマカレー	ツナサラダ マカロニスープ		ごはん ジャガ芋 マカロニ なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ サワークリーム	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 生マッシュルーム トマト コーン ピーマン にんにく 根生姜 パセリ	836 39.7 298
8 水	子どもパン	焼きそば パイン入りフルーツポンチ		蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ パイン 人参	867 26.3 311
9 木	中華丼	ワンタンスープ		麦ごはん ワンタンの皮 でん粉 なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 うすら卵 豚肉 鶏肉	キャベツ チンゲン菜 もやし 人参 たけのこ 長ねぎ 根生姜 きくらげ	794 35.6 339
10 金	塩ちゃんこラーメン	お茶入り蒸しパン 春雨のナムル		ホットラーメン 蒸しパンミックス 春雨 バター なたね油 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 甘納豆	キャベツ 小松菜 チンゲン菜 人参 長ねぎ にんにく 根生姜 せん茶	792 33.9 435
13 月	こぎつねごはん	いかのかりん揚げ 沢煮椀		ごはん でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	長ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 干しいたけ	899 39.0 375
14 火	黒パン (バター)	ポークチャップ 水菜サラダ		黒パン バター なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 サワークリーム	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム 水菜 きゅうり トマト 人参 にんにく	816 42.6 363
15 水	豚肉とごぼうの みそうどん	笹かまの茶通揚げ きゅうりのしょうゆ漬		袋入り地粉うどん なたね油 小麦粉 白ごま	牛乳 笹かまぼこ 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	きゅうり ごぼう 長ねぎ 根生姜 せん茶	897 34.9 357
16 木	チキンライス	★小松菜サラダ 野菜スープ		ごはん ジャガ芋 バター なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり 生マッシュルーム コーン パセリ	788 29.7 346
21 火	ごはん	鶏肉の唐揚げ 五目ビーフン みそ汁		ごはん ジャガ芋 でん粉 なたね油 ビーフン ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ わかめ	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 にら	895 29.7 286
22 水	ジャージャーメン	ゆでじゃが芋 ヨーグルト		蒸し中華めん ジャガ芋 ごま油 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 ヨーグルト 豚肉 赤みそ ハジみそ	長ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 根生姜 にんにく	841 36.7 379
23 木	ごはん	ナスと豚肉のコチジャン炒め わかめスープ 塩味ナムル		ごはん なたね油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 わかめ	なす もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 干しいたけ にんにく 根生姜	857 29.7 323
24 金	カレーライス	海草サラダ		麦ごはん ジャガ芋 小麦粉 バター なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 きゅうり にんにく 根生姜	824 28.8 293
27 月	ごはん	★豚肉のゆかり揚げ おひたし みそ汁		ごはん なたね油 でん粉 米粉	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	もやし キャベツ 小松菜 長ねぎ 人参 ゆかり	894 34.9 358
28 火	ガーリックトースト	コンキリエのシチュー ズッキーニのサラダ		パケット ジャガ芋 マカロニ バター オリーブ油 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ スズキーニ 生マッシュルーム コーン 人参 にんにく パセリ	816 30.1 349
29 水	ごはん	豚肉の生姜焼き ごま和え もずく汁		ごはん なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ 白みそ 赤みそ もずく	小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ 根生姜	770 39.4 353
30 木	ポークハヤシライス	ツナとわかめのサラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ 生クリーム わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 生マッシュルーム きゅうり にんにく	831 33.7 285
給食回数		《20回》		平均栄養量			830 34.7 347

★マークは新メニューです。 ※都合により献立を変更することがあります。

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



## “食育の場”はどこにある？

学校では、給食が“生きた教材”として、栄養バランスのよい食事の見本となるよう努めています。

食育の場は、学校だけでなく、朝食・夕食を食べる家庭や、身近で採れる作物に触れることができる地域など、たくさんあります。まずは自分の食事について考えてみるのが食育の第一歩です。この機会に振り返ってみませんか？

