



6月の献立表

平成29年度



めあて よくかんでたべよう。

● 6月4日は虫歯予防デーです。また4日から10日は「歯の衛生週間」です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。



日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか			みどり			エネルギー Kcal	家庭で食べてほしい食品	給食が休みの幼稚園・学校
						体をつくるはたらき	体の調子を整えるはたらき	体のエネルギーを作るはたらき	体をつくるはたらき	体の調子を整えるはたらき	体のエネルギーを作るはたらき			
1	木	わかめごはん	○	鶏のから揚げ(幼小2、中3) コーンポタージュ キャベツのサラダ	年少のみ お祝い デザート	牛乳 わかめ とり肉	コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ もやし しょうが	米 てんぷん 油	722 874	魚介類				
2	金	麦ごはん	○	納豆 油麩入り肉じゃが からし和え さつまいもスティック		牛乳 納豆 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ もやし さやいんげん こんにゃく 小松菜 にんじん キャベツ さつまいも	米 麦 じゃがいも さとう 油麩	676 797	海藻類	幼稚園			
5	月	黒パン	○	いかナゲット(幼小2、中3) 野菜スープ ごぼうサラダ 果物ゼリー		牛乳 いか とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン ごぼう オレンジ	パン 黒さとう じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ	669 879	緑黄色野菜				
6	火	切りこぶ ごはん	○	枝豆入りかまぼこ(2個) 大根のみそ汁 キャベツの浅漬け		牛乳 昆布 油揚げ かまぼこ わかめ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 大根 白菜 キャベツ さやえんどう きゅうり	米 さとう	542 -	きのこ類	醸小 醸中			
7	水	ごはん	○	アジフライ バックソース わかめと豆腐のみそ汁 切干大根の煮物	半小3年 バイキング 給食	牛乳 あじ わかめ 豆腐 みそ とり肉 さつまあげ	さやえんどう こんにゃく 切干大根 にんじん さやいんげん	米 小麦粉 さとう 油	611 -	いも類	幼稚園 醸小 醸中			
8	木	ごはん	○	ぶた肉のねぎソースかけ けんちん汁 小松菜のおひたし		牛乳 ぶた肉 油揚げ	ねぎ しょうが にんにく もやし 大根 にんじん ごぼう キャベツ こんにゃく 白菜 小松菜	米 ごま ごま油 じゃがいも	648 -	果物類	醸小 醸中			
9	金	ごはん	○	春巻き 中華コーンスープ ホイコーロー	縮小5年 バイキング 給食	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん しいたけ コーン キャベツ ピーマン しょうが にんにく	米 小麦粉 てんぷん さとう	666 753	魚介類	幼稚園			
12	月	ドライ フルーツパン	○	自身魚のマヨチーズ焼き コンソメスープ ピーマンサラダ		牛乳 ホキ とり肉 チーズ	玉ねぎ パセリ 小松菜 にんじん マッシュルーム きゅうり もやし ピーマン	パン マヨネーズ	595 780	海藻類	醸小、醸小 半小			
13	火	ツナごはん	○	とりのしょうが焼き 白菜のみそ汁 おひたし		牛乳 マグロ とり肉 みそ かつお節	グリーンピース にんじん しょうが 白菜 大根 ねぎ キャベツ もやし 小松菜	米 さとう	565 706	いも類				
14	水	ソフトめん	○	もち米肉団子(1人2個) カレー南蛮 大根サラダ		牛乳 とり肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん しいたけ ごぼう ねぎ 大根 きゅうり コーン	ソフトめん もち米 ルウ	742 979	緑黄色野菜	幼稚園 醸小			
15	木	ごはん	○	ぎょうざ(幼小2、中3) わかめスープ やさしい炒め		牛乳 ぶた肉 わかめ	チンゲン菜 もやし にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン	米 小麦粉 ごま油 てんぷん	619 769	魚介類				
16	金	ごはん	○	サバのみそ煮 すまし汁 五豆 さくらんぼ(1人2個)		牛乳 さば 豆腐 なると とり肉 みそ 昆布 さつまあげ	にんじん しいたけ 三つ葉 枝豆 たけのこ こんにゃく さくらんぼ	米 さとう	692 847	緑黄色野菜	幼稚園			
19	月	コッペパン	○	ミルク 煮込みハンバーグ パンフキンポタージュ もやしとさやえんどうのサラダ		牛乳 とり肉	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんじん かぼちゃ きゅうり もやし	パン ルウ	687 863	果物類	半小			
20	火	ごはん	○	ホッケの塩焼き にらと玉ねぎのみそ汁 たくあん和え		牛乳 ホッケ みそ かつお節	にんじん しいたけ 玉ねぎ にら ほうれん草 もやし たくあん	米	539 -	いも類	醸中			
21	水	ゆかりごはん	○	五目厚焼き玉子 とん汁 おかか和え		牛乳 卵 ぶた肉 豆腐 みそ かつお節	しそ 白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	579 -	海藻類	幼稚園 醸中			
22	木	麦ごはん	○	チキントマトカレー わかめサラダ 福神漬け ヨーグルト		牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 わかめ	トマト 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん 福神漬け	米 麦 じゃがいも ルウ	714 825	魚介類				
23	金	ごはん	○	ぶりの照り焼き かきたま汁 ごま和え		牛乳 ぶり 卵 豆腐	にんじん しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	米 てんぷん ごま さとう	622 738	海藻類	幼稚園			
26	月	コッペパン	○	ハヤシチュー ミトオムレツ こんにゃくと豆のサラダ さくらんぼ(1人2個)		牛乳 卵 ぶた肉 海藻	にんじん 玉ねぎ こんにゃく もやし マッシュルーム 枝豆 グリーンピース さくらんぼ	パン じゃがいも ルウ	644 840	魚介類				
27	火	ごはん	○	さんまの甘露煮 わかめのみそ汁 きゅうりとツナの和え物		牛乳 さんま わかめ みそ ツナ	玉ねぎ さやえんどう きゅうり もやし にんじん	米 さとう じゃがいも	603 717	きのこ類	醸中2年			
28	水	中華 ソフトめん	○	米粉のタコ焼き バックソース しょう油ラーメンかけ汁 春雨と茎わかめのサラダ		牛乳 ぶた肉 なると タコ 茎わかめ	メンマ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ キャベツ	中華ソフトめん 米粉 春雨	584 784	豆類	幼稚園 醸中2年			
29	木	ごはん	○	とり肉のハーブ焼き なめこ汁 和風サラダ		牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	パジル なめこ 大根 ねぎ 小松菜 もやし コーン にんじん	米 さとう	592 698	海藻類	醸小 醸中2年			
30	金	ごはん	○	サバのみりん風味焼き ジャガイモのみそ汁 五目おから オレンジ		牛乳 さば 油揚げ みそ おから ちくわ ひじき	ねぎ にんじん ごぼう しょうが オレンジ	米 じゃがいも さとう	656 770	緑黄色野菜	幼稚園 醸小			

よくかんで食べるコツは

<p>はしを使い、少しずつ口に運んで食べる。</p>	<p>口に入れたら、一度はしを置いて、ゆっくりよくかむ。</p>	<p>汁ものやお茶などの水分と、いっしょに流し込まない。</p>
<p>食物繊維の多い野菜や豆類、きのこ、海藻などを食事に多く取り入れる。</p>	<p>カレーなど、やわらかいメニューのときには、かみごたえのある食材を加える。</p>	<p>食事時間に余裕をもたせ、ゆったりとした気分で楽しみながら食べる。</p>

※都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

※5/25まで実施した、献立の放射性物質測定結果において、基準値を超えたものはありませんので！

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	635(640)	776(820)
たんぱく質(g)	24.9(25)	29.2(33)
炭水化物(g)	88.2	111.2
脂質(g)	18.3(19)	21.2(25)
食塩量(g)	2.8(2.5)	3.4(3)

☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。
☎581-0250

イラスト「たよりになるね。食育ブック2」から
「スーパードラッグ、食育西遊記&水戸黄門」から
「食育のイラスト」から
全国学校給食協会発行「学校給食」から