

6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	C=エネルギー		P=たんぱく質		F=脂質	
	小学校	中学校	650	21.1~32.5g	14.4~21.7g	
			830	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	1(月) おいわい いちごゼリ ゴーヤーサラダ おぎごはん チキンカレー	2(火) オレンジ からしないため しそあじびじき ごはん イナムドウチ	3(水) はるまき ソース きりぼしだいこん やきそば サラダ	4(木) ちゅうかサラダ ミルク おぎごはん マーボーへちま	5(金) ミートボール おぎごはん ひじきサラダ チキンライス
	小学校 C 734 P 23.9 F 21.3 中学校 C 869 P 27.7 F 24.1	小学校 C 625 P 24.7 F 20.1 中学校 C 736 P 28.4 F 22.7	小学校 C 684 P 19.9 F 35.2 中学校 C 817 P 23.1 F 42.2	小学校 C 858 P 24 F 18.9 中学校 C 781 P 27.5 F 21.2	小学校 C 828 P 20.8 F 22.1 中学校 C 715 P 22.7 F 24.6
こ ん だ て	8(月) きんぴらごぼう どんかつ にらどうふスープ きびごはん	9(火) いちごジャム あみパン チキンのトマトに コロコロサラダ	10(水) こまつなのごまあえ いわしのおかか ごはん もずくのみそしる	11(木) メンチカツ やきうどん プロックリー サラダ	12(金) レモンゼリー ぎゅうにくの はるさめいため ごはん ちゅうかコーン スープ
	小学校 C 644 P 25.5 F 19.4 中学校 C 742 P 28.8 F 20.5	小学校 C 628 P 23.3 F 21.6 中学校 C 761 P 28.1 F 24.9	小学校 C 594 P 23.7 F 19.9 中学校 C 710 P 27.7 F 23	小学校 C 709 P 25.4 F 30.3 中学校 C 826 P 29.1 F 35.2	小学校 C 577 P 21.4 F 12.8 中学校 C 876 P 24.7 F 13.8
こ ん だ て	15(月) カレーおから りんご きびごはん とんじる	16(火) こくどうパン オレンジ インゲンソテー かぼちゃシチュー	17(水) グルクンの シークワサーソース たけのこ ごぼうと ごはん アーモンドの サラダ	18(木) ミニトマト ぶたにくの しょうがいため はるさめスープ おぎごはん	19(金) まごわやさしいサラダ さばのてりやき おぎごはん アーサーり ゆしどうふ
	小学校 C 638 P 20.1 F 19.3 中学校 C 749 P 23.4 F 21.9	小学校 C 657 P 25.8 F 23.4 中学校 C 861 P 32.1 F 28.2	小学校 C 669 P 26.3 F 25 中学校 C 787 P 33 F 28.8	小学校 C 625 P 20.4 F 21.3 中学校 C 745 P 23.5 F 23.9	小学校 C 677 P 25.9 F 23.7 中学校 C 822 P 30.6 F 28
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日献立 やきいも アーモンドガル おぎごはん ひじきいため ポロポロジュース	24(水) ユッカヌヒー あまがし にくそば とりだんご ごはん	25(木) くろこめこパン オレンジ ジャーマンポテト ワンタンスープ	26(金) ゴーヤーどわかめの サラダ おぎごはん ハヤシライス	
	小学校 C 502 P 21.3 F 15 中学校 C 572 P 23.8 F 15.9	小学校 C 680 P 24.3 F 19 中学校 C 793 P 27.8 F 21.2	小学校 C 626 P 23.7 F 20.3 中学校 C 758 P 28.4 F 23.2	小学校 C 623 P 22.4 F 17.3 中学校 C 746 P 25.9 F 19.1	
こ ん だ て	29(月) ごまジャコあえ おんやさいサラダ ゆかりごはん とうがんの そばろに	30(火) コーンしゅうまい おんやさいサラダ わふうスバゲッティ	<p>かめばかむほど、からだによい</p> <p>よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物がよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。</p> <p>だ液が消化を助ける</p> <p>よくかむと</p> <p>歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。</p> <p>あごが強くなるので、硬いものでもかみきれるようになります。</p> <p>ぼいぼい</p> <p>かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の隙をよく掃除して、口の中をきれいになります。</p> <p>せつせつ</p> <p>食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。</p> <p>おいしいね</p>		
	小学校 C 595 P 22.2 F 18.2 中学校 C 711 P 25.6 F 20.4	小学校 C 532 P 23 F 19.4 中学校 C 601 P 25.7 F 21.3			

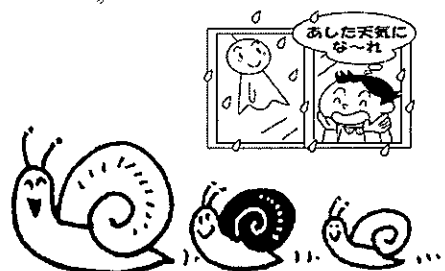
【栄養指導目標】

「歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう」



牛乳や小魚、海藻などの食品には、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨や歯を作るために重要な栄養素です。成長期には欠かせないので、意識してカルシウムの多い食品をとりましょう。また、食べ物は1つのものですべての栄養がとれるわけではないです。たくさんの種類の食品をとることが大切です。日々の食事をバランス良く食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

給食の準備、食べる前には石けんをつけてしっかり手洗いをしましょう。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、早めに納めましょう。