

令和元年
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」で内容を確認してください。
家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
卵の食品	血や肉、骨をつくる
魚の食品	骨くわや体をつくる
肉の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー 650	P=たんぱく質 21.1~32.5	F=脂質 14.4~21.7
------------	-----	----------------	----------------------	-------------------

こんだて	3(月) 牛乳 むぎごはん タコライス コンソメスープ オレンジ	4(火) 牛乳 ごはん 魚の胡麻味噌焼き パパイヤイリチー さつまい 野菜と雑穀のかむぶりかけ	10(月) 牛乳 キムチチャーハン 焼き餃子 小松菜のナムル 青うめゼリー	6(木) 牛乳 あげパン ごぼうサラダ コーンチャウダー	7(金) 牛乳 きびごはん 鶏肉の梅焼き 切り干し大根炒め もずく汁
あか	牛乳、牛肉、豚肉、豚レバー、大豆、チーズ、とり肉	牛乳、シルバー、みそ、ちきあぎ、わかめ	牛乳、豚肉	牛乳、きな粉、ちくわ、鶏肉、脱脂粉乳	牛乳、とり肉、昆布、ぶた肉、ちきあぎ、うすあげ、もずく、鶏糸卵
き	こめ、むぎ、こめ油、じゃがいも	こめ、さとう、ごま、こめ油、さつまいも	米、ごま油、ごま、さとう、青うめゼリー	コッパパン、アーモンド、さとう、サラダ油、ごま、ドレッシング、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム	こめ、もちきび、さとう、こめ油
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、こまつな、コーン、ネーブル	パパイヤ、にんじん、いんげん、たまねぎ	白菜、牛ムチ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ウーシパウダー、餃子、こまつな、にんじん、もやし	ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、クリームコーン、ウーシパウダー	梅肉、切干大根、こんにゃく、にんじん、とうがん、青ねぎ
栄養価	C 660 P 27.3 F 19.9	C 542 P 24.4 F 14.5	C 523 P 17.4 F 15.3	C 564 P 21.7 F 21.8	C 605 P 26.4 F 18.1
こんだて	5(水) 牛乳 昆布ごはん さんまのみぞれ煮 青菜のおかか和え ブルー	11(火) 牛乳 きびごはん さばのしょうが焼き ヌンク 冬瓜の味噌汁	12(水) 牛乳 むぎごはん 野菜しゅうまい 豚肉となす炒め ワンタンスープ	13(木) 牛乳 冷やし中華 春巻き すいか	14(金) ジュア(ピーチ) 黒米粉パン 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ
あか	牛乳、豚肉、昆布、白かまぼこ、さんまのみぞれ煮、オーシャンキング、糸けずり	牛乳、さば、豚肉、白かまぼこ、あつあげ、わかめ、みそ	牛乳、野菜しゅうまい、ぶた肉、みそ	牛乳、ハム、鶏糸卵	ジュア、ハンバーグ、チーズ、脱脂粉乳
き	米、こめ油	こめ、もちきび、こめ油	こめ、麦、こめ油、さとう、ごま油	中華めん、ごま油、サラダ油	黒米粉パン、さとう、でん粉、ドレッシング、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、生クリーム
みどり	にんじん、青ねぎ、ウーシパウダー、パクチョイ、はくさい、ブルー	しょうが、しいたけ、だいこん、にんじん、からし菜、とうがん	しょうが、にんにく、にんじん、なす、ピーマン、黄ピーマン、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ	きゅうり、もやし、すいか	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ、かぼちゃ、たまねぎ
栄養価	C 535 P 21.9 F 16.6	C 562 P 28 F 13.6	C 559 P 19.3 F 13.6	C 553 P 21.6 F 21.2	C 670 P 27.1 F 14.6
こんだて	17(月) 牛乳 むぎごはん しらすとおからのコロッケ チンゲンサイの和え物 ハチマのみそ汁	18(火) 牛乳 むぎごはん しらすとおからのコロッケ チンゲンサイの和え物 ハチマのみそ汁	19(水) 牛乳 ツナとコーントースト ミネストローネ フルーツヨーグルト	20(木) 牛乳 むぎごはん ししゃもフライ 五目豆 シカムドゥチ	21(金) 牛乳 もずくぞうすい くしちゃんいれ菜のきんぴら 安納芋 シーカーサーゼリー
あか	牛乳、しらすとおからのコロッケ、うすあげ、ぶた肉、卵、とうがん、みそ	牛乳、ツナ、チーズ、とり肉、レンズ豆、ヨーグルト	牛乳、子持ちししゃもフライ、大豆、豚肉、白かまぼこ、うすあげ	牛乳、鶏肉、大豆、もずく、豚肉	
き	こめ、麦、さとう	こめ、麦、さとう	こめ、麦、サラダ油、さとう	米、ごま、ごま油、さとう、安納芋、シーカーサーゼリー	
みどり	たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ、トマト、にんにく、ナタデココ、みかん、パイナップル、ニューピオーネ	チンゲンサイ、キャベツ、ハちま	ごぼう、えだまめ、こんにゃく、しいたけ、とうがん	にんじん、こまつな、しいたけ、カンダバー、こんにゃく	
栄養価	C 583 P 24.1 F 14.8	C 549 P 21.3 F 22.1	C 590 P 26.2 F 16.1	C 467 P 19.9 F 12.4	
こんだて	24(月) 牛乳 むぎごはん 豚肉のごま味噌焼き しらすの和え物 冬瓜とアーサ汁	25(火) 牛乳 やきうどん 夏野菜サラダ 大学芋	26(水) 牛乳 むぎごはん ひじきシューマイ モウイの中華サラダ マーボーへちま	27(木) 牛乳 チキンピラフ 魚のパン粉焼き ブロッコリーと豆サラダ パイン	28(金) 牛乳 きびごはん 鶏肉のさらさ揚げ インゲンとキノコ炒め すまし汁
あか	牛乳、豚肉、みそ、しらす干し、アーサ、鶏ごし豆腐	牛乳、豚肉、ちきあぎ、ツナ	牛乳、ジャンボひじきしゅうまい、ハム、とうがん、豚肉、豚レバー、大豆、みそ	牛乳、とり肉、しいら、パルメザンチーズ、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、オーシャンキング	牛乳、とり肉、ウィンナー、わかめ、白かまぼこ
き	こめ、麦、さとう、ごま	うどん、こめ油、バター、アーモンド、ごま、ドレッシング、さつまいも、サラダ油、さとう	こめ、麦、春雨、さとう、ごま油、こめ油、でん粉	米、おし麦、バター、こめ油、オリーブ油、パン粉、ドレッシング	こめ、もちきび、でん粉、小麦粉、サラダ油、こめ油
みどり	もやし、ほうれんそう、にんじん、とうがん、しょうが	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、木くらげ、ゴーヤー、パパイヤ	モーウイ、キャベツ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、へちま、しいたけ、にんにく、しょうが	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、黄ピーマン、パイナップル	しょうが、いんげん、しめじ、しいたけ、こまつな、赤ピーマン、とうがん、とうみょう、にんじん
栄養価	C 600 P 26.6 F 18.6	C 516 P 19.6 F 18.8	C 635 P 24.3 F 19.3	C 597 P 26.3 F 20	C 616 P 24.7 F 20.6

給食だより 6月

雨の多い季節ですが、一日三食をしっかり食べて、元気にすごしましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかに、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。



魔法の水って？



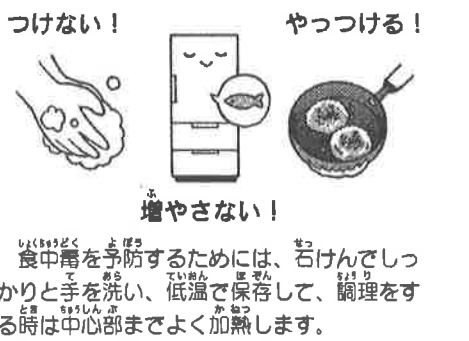
かんでよい効果



6月は食育月間

6月は食育月間です。食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。自分の生活をふり返って「食」について考えてみましょう。

食中毒の予防は



6/24(月)～6/28(金)まで残量調査週間となっています。いつもと片付け方が違うので先生の説明や給食放送をよく聞いて行うようにして下さい。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギ-表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。		その他	
表示義務 (特定原材料) 7品目 卵、乳、小麦、そば、粒小麦粉、大豆、そば、かたくり粉		ワゴン、赤魚、いわ、たご、豚たて、きつね	
※ 醬油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。		E=エネルギー	P=タンパク質
※ 詳しい情報が必要なら、または不明な点がある場合は、給食室 (給食センター) までお問い合わせください。		650 Kcal	21.1~32.5 g
※ 給食を食入る前に、必ず内容を確認してください。		F=脂質	14.4~21.7g
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。			

日	曜日	こんたて	おもちに体をつくる もたになる食品	(おかし)	おもちに体の調子を 整えるもたになる食品	調味料
3	月	むぎごぼん タコライス コンソメスープ オレシソ	ごめ湯 ごめ油 じやがいちごめ油	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	たまねぎにんにんにくピーンにんにくキヤベツ 赤ピーマン、トマ にんにんだまねぎごまつなごーんにんにく オレシソ	タコライスソース (小麦) コンソメ (乳、小麦)
4	火	ごぼん 魚の胡麻味噌焼き バナナイリチー さつま汁 野菜と雑穀のふりかけ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	バナナにんにんにんにん たまねぎにんにん だまねぎにんにん 広巻菜、京菜、大根葉、コーン、トマ モロヘイヤ、かぼちゃ 白菜キヌアチ (小麦) たまねぎピーマン 赤ピーマン、ウーシヤカダ キヤベツ、たまねぎ、にら、しょうが ごまつなにんにんちやし うめ	キムチの煮 (小麦)
5	水	キムチチャーハン 焼き餃子 小根菜のナムル 舞うめせりー あげパン ごぼうサラダ コーンチヤウダー	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	キムチの煮 (小麦)
6	木	あげパン ごぼうサラダ コーンチヤウダー	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	コンソメ (乳、小麦)
7	金	きびごぼん 鶏肉の味噌焼き 切り干し大根ゆめ ちすく汁	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	鶏肉 ゆめ大根にんにく とうがら、鷹豆	
10	月	むぎごぼん さんまのみぞれ煮 雑穀のおかか和え すもも	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	
11	火	きびごぼん さばのしょうが焼き ヌンナー 冬瓜の味噌汁	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	しょうが しいたけ、だいこん、にんにんからし菜 とうがらにんにん	
12	水	むぎごぼん 野菜シゆうまい 豚肉となすゆめ ワンタンスープ 冷やし中華 香巻き すいか	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	
13	木	むぎごぼん しょうが (小麦) ・鶏、きんし (卵) なた肉、ひじき なた肉、ひじき	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	
14	金	シヨブ (小麦) 黒米粉 (小麦) 鶏肉焼きバナナブーダ フジナチカラダ かぼちやめがけソーシヨ むぎごぼん	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	
18	火	むぎごぼん しょうが (小麦) からのコロッケ チンゲンサイの和え物 ハチマキのみそ汁	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	チンゲンサイキヤベツ ハちま	
19	水	むぎごぼん ツチとココロトースト ミネストローネ フルーツヨーグルト	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	コンソメ (乳、小麦)
20	木	むぎごぼん ししもちライ 五目煮 シカドクオチ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	
21	金	むぎごぼん くちあやみ (小麦) のきんぴら 安納芋 ソーダソーダー	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	
24	月	むぎごぼん 豚肉のごま味噌焼き しらすの和え物 冬瓜とコーシ汁 やきうどん 重野菜サラダ 大学芋	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	
25	火	むぎごぼん ひじきシューマイ モチイの中巻サラダ ヤーポーハちま	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	
26	水	むぎごぼん 魚のバニラ味噌焼き フロッコリーと豆サラダ パン	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	中華ソース (小麦・そば)
27	木	むぎごぼん ひじきシューマイ モチイの中巻サラダ ヤーポーハちま	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	
28	金	むぎごぼん 鶏肉のさらさら揚げ インゲンとキノコ炒め すまし汁	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	ごめ ごとうごま ごめ油 ごつまいも ごめ、さとう、ひえ、でん粉、キヌア、シヤカ芋 水あめ	