

6月給食予定献立表

日	曜日	献立		3つの食品群				「エネルギー」	たんぱく質	しじみ	えんぷん		
		しゅよく	のみもの	おかず (しゅさい・ぶくさい)	きいろ	あか	みどり						
					芳や香に なるもの	味を つくるもの	からだのちょうしをよくするもの						
			緑黄色野菜	その他の野菜果物									
2	月	抹茶きなこあげはん	肉団子スープ 海藻サラダ	パン だいずゆ グラニューとう ごま ごまあぶらさとう	きなこ きゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ もやし ねび きゅうり	557	22.3	23.8	2.4		
3	火	ごはん	いかと豆腐のチリソース煮 小松菜サラダ	ごはん サラダあぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう とうふ イカ ツナ	にんじん こまつな	ねび たけのこ しょうが きゅうり にんにく キャベツ レモン えだまめ	557	25.8	17.3	1.6		
4	水	ひじきスパゲッティ	鉄骨サラダ たいやき	スパゲッティ さとう サラダあぶら ごま たいやき ごまあぶら	とりにく ひじき あぶらあげ チーズ さつまあげ きゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	きりほしだいこん	463	23.7	17.2	2.0		
5	木	わかめごはん	筑前煮 ごまマヨネーズあえ	ごはん こんにやく さとう サラダあぶら マヨネーズ ごま	きゅうにゅう とりにく ちくわ かまぼこ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しいたけ たけのこ コーン キャベツ	593	24.6	17.5	3.3		
6	金	ごはん	あじのフライ 味噌汁 即席漬	ごはん だいずゆ	きゅうにゅう あじ わかめ とうふ	にんじん	ねび きゅうり キャベツ しょうが	646	27.6	25.1	2.1		
9	月	背割りパン	スラッピージョー ABCマカロニスープ 冷凍みかん	パン パンこ パター さとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ	ショア ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ	にんじん キャベツ みかん	550	24.6	14.2	3.0		
10	火	ごはん	豚肉と大豆のみそ煮 おかかあえ さけふりかけ	ごはん こんにやく じゃがいも さとう サラダあぶら	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず	にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう キャベツ もやし えだまめ	587	25.3	17.0	1.5		
11	水	きつねうどん	ごま団子 きゃべつ浅漬	めん ごまだんご サラダあぶら	とりにく なると あぶらあげ きゅうにゅう	にんじん にら	たねねび ほんしめじ キャベツ きゅうり	590	23.0	20.4	4.5		
12	木	えだまめごはん	こしね汁 かみかみあえ	ごはん ごまあぶら ごま こんにやく サラダあぶら さとう	きゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく	にんじん	しょうが しいたけ ねび ごぼう きゅうり きりほしだいこん えだまめ	571	24.5	17.8	2.9		
13	金	麦ごはん	ごぼうのシチュー アーモンドサラダ	ごはん じゃがいも サラダあぶら アーモンド さとう	きゅうにゅう ぶたにく クリーム	にんじん	ごぼう たねねび しめじ キャベツ きゅうり	663	19.0	23.2	1.8		
16	月	ココアパン	パンネのトマト煮 フレンチサラダ	パン パンネ オリーブ油 ドレッシング	きゅうにゅう ベーコン とりにく	ピーマン トマト にんじん	にんにく たねねび スキャニ 苺 きゅうり キャベツ	565	24.7	16.8	2.4		
17	火	菜ごはん	カルピススープ はるさめサラダ	ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ	きゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん にら	はくさい だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	634	21.1	20.7	2.8		
18	水	カレーやきそば 背割りパン	ツナサラダ	パン めん サラダあぶら マヨネーズ さとう	ショア ぶたにく ハム ツナ	にんじん ピーマン	たねねび キャベツ きゅうり	561	22.4	19.0	2.5		
19	木	ごはん	いかメンチ 中華風えのきスープ やさしいキムチ和え	ごはん にまあぶら さとう	きゅうにゅう いか なると	にんじん	えのきたけ ねび たねねび きくらげ だいこん きゅうり	546	19.4	10.3	2.7		
20	金	ごはん	かみなり汁 スタミナサラダ ぎょうざ 1こ	ごはん こんにやく じゃがいも ごまあぶら ごま ドレッシング	きゅうにゅう とうふ ぎょうざ ぶたにく たまご	にんじん	ごぼう だいこん ねび キャベツ きゅうり	583	23.5	16.8	2.2		
23	月	ミルクパン	クリームシチュー グリーンサラダ	パン じゃがいも パセリ サラダあぶら さとう オリーブ油	きゅうにゅう とりにく	にんじん	たねねび しめじ コーン きゅうり キャベツ グリーンピース	590	25.8	19.2	2.2		
24	火	ごはん	豚丼の具 ごまあえ	ごはん しらたき さとう ごま	ぶたにく なると きゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが たねねび もやし グリーンピース	594	25.3	17.5	2.1		
25	水	スパゲッティ ナポリタン	コールスローサラダ サラダあぶら 米粉の豆乳プリンタルト	スパゲッティ オリーブ油 サラダあぶら ドレッシング	きゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	にんじん ピーマン	たねねび キャベツ きゅうり	549	19.0	24.2	1.8		
26	木	特選玄米入り ごはん	ツナカレー コーンサラダ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	きゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん	たねねび しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	673	22.4	21.4	2.3		
27	金	ごはん	豚骨 韓国のりサラダ	ごはん サラダあぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たねねび しいたけ キャベツ もやし	558	23.9	17.6	1.8		
30	月	コッパン	ポークビーンズ マカロニサラダ マーシャルビーンズ(チョコあじ)	パン じゃがいも さとう サラダあぶら マカロニ マヨネーズ	ショア ぶたにく ウインナー だいず チーズ ツナ	にんじん トマト	たねねび にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ	587	24.2	19.7	2.1		
★太字で書かれた食材は安中市で採れた食材です。★給食費口座引き落とし日は、6月25日(水)です。★仕入れ等の都合により献立を変更することがあります。								平均	582	23.4	18.9	2.4	
								※毎月19日は「家族でいただきますの日」豊かな心を育み伝える場である「家族の食卓」の役割について改めて考えてみましょう。	基準値	650	32.0 ~ 21.0	18.0 ~ 21.0	2.0

健康な体づくりはよくかむことから!

よくかむことは、たべものほんらいの味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- 虫歯を予防する
- あごの発達を助ける
- 栄養の吸収がよくなる
- 食へ過ぎを防ぐ

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日