



よくかんでたべよう！ 6月4日～10日「歯と口のけんこうしょうかん」

日	曜日	(食器)	しゅしょく 主食	のみもの	副食 (ふくしょく)	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもと	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	食塩相当量 [g]
					しゅさい 主菜・副菜・汁もの	あか	みどり	きいろ				
3	月	★	くろまい ごはん	ぎゅう にゅう	やきししゃも(2) カリカリうめサラダ すいとん かみかみ メニュー	ぎゅうにゅう ししゃもとりにく あぶらあげ	にんじん	うめぼし キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ しいたけ	ごはん・パン・めん・ いも・さとう・あぶら	637	27	2.2
4	火	★	むぎごはん (安中米) こんぶのつくだに	ぎゅう にゅう	いかのしょうがやき たくあんときゅうりのあますあえ しんじゃがのとんじる	ぎゅうにゅう いかぶたにく こんぶ	にんじん	しょうが たくあん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ むぎごま さとう あぶら じゃがいも	621	27	2.3
5	水		くろパン	ぎゅう にゅう	チキンのチーズやき たまねぎのマリネサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう チキンのオープンやき ベーコン	きピーマン あかピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ レモン とうもろこし	パン さとう オリーブあぶら じゃがいも	643	29	2.4
6	木	★	はつがげんまい ごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	あじのねぎソースかけ きりほしだいこんのごまあえ こしねじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし きりほしだいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら ごま	631	27	2.4
7	金	◎	ピストレ (ブルーベリージャム)	ぎゅう にゅう	なつのナポリタンスパゲッティー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン チーズ	にんじん ピーマン きピーマン あかピーマン	たまねぎ マッシュルーム エリンギ なす キャベツ きゅうり	パン ジャム さとう スパゲッティー オリーブあぶら あぶら	658	24	2.6
10	月	◎	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ハヤシライス カリカリごさかなサラダ ぐんまのうめせりー	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう しらすほし	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム エリンギ グリンピース にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎあぶら さとう ごまあぶら	708	24	2.6
11	火	★	わかめごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	やきざけのレモンしょうゆかけ くきわかめのきんぴら しらすたまじる	ぎゅうにゅう さけ くきわかめ さつまあげ とりにく	にんじん こまつな	レモン こんにゃく ごぼう だいこん	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ しらすたまもち	635	26	2.7
12	水		バック うどん	ぎゅう にゅう	にくみそうどんのしる だいずとじゃこのかきあげ ごますあえ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ かきあげ	にんじん にら	たまねぎ もやし しいたけ きゅうり キャベツ	うどん あぶら さとう ごま	771	30	2.4
13	木	◎	カレーピラフ (安中米)	にゅう いん りょう	えびのドリアふうソース マセドアンサラダ くだもの(かわちばんかん)	ジョア ベーコン えび ぎゅうにゅう だいず チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム きゅうり かわちばんかん	こめ なまクリーム バター じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	664	27	2.7
14	金		パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	てりやきチキン かぼちゃサラダ(バックマヨネーズ) コンソメスープ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン	かぼちゃ あかピーマン にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	パン マヨネーズ さとう	636	27	2.6
17	月	★	ごはん ふりかけ	ぎゅう にゅう	いわしのおかかに おひたし とんとんじる	ふりかけ いわし ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく ミートボール	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが	こめ じゃがいも すいとん	626	29	2.6
18	火	★	ごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	しらすとわかめのたまごまき きゅうりときりほしのピリからあえ しんじゃがのしょうがに	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまごまき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが しらすき もやし きりほしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ラー油	652	26	2.0
19	水		せわり コッペパン	ぎゅう にゅう	カレーやきそば えだまめサラダ ミニはるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし	パン ちゅうかめん あぶら さとう	651	24	2.3
20	木	★	むぎごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	さばのごまてりやき キャベツともやしのキムチあえ ちゅうかふうなめこスープ	ぎゅうにゅう さば なると たまご	にんじん にら	しょうが もやし キャベツ たけのこ なめこ ねぎ きくらげ	こめ むぎごま さとう ごまあぶら かたくりこ	638	27	2.6
21	金	◎	ロールパン	ぎゅう にゅう	ズッキーニとトマトの スパゲッティー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう スパゲッティー オリーブあぶら あぶら	671	25	2.4
24	月	★	ごはん	ぎゅう にゅう	あじのりきゅうやき きりこんぶのいために じゃがいもときぬさやのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく こんぶ とうふ	にんじん	きりほしだいこん しょうが こんにゃく さやえんどう もやし	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	619	26	2.6
25	火	★	ごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	マーボーなす ごもくパオズ きゅうりともやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ごもくパオズ	にら にんじん	なす ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ きゅうり もやし	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	645	26	2.4
26	水		ツイスト ロール	ぎゅう にゅう	しんじゃがポトフ アーモンドサラダ なすとトマトのグラタン	ぎゅうにゅう ウィンナー グラタン	にんじん トマト	なす たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも アーモンド さとう オリーブあぶら	657	23	2.6
27	木	◎	むぎごはん (安中米)	ぎゅう にゅう	おまめとミートボールのカレー じゃこいりわふうサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず ミートボール かいそう スキムミルク しらすほし ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	こめ むぎひよこまめ レンズまめ あぶら じゃがいも さとう	705	25	2.4
28	金		しょくパン	ぎゅう にゅう	さけフライ(タルタルソース) グリーンサラダ ボルシチ	ぎゅうにゅう さけフライ ぶたにく ヨーグルト	パセリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ ビート	パン タルタルソース オリーブあぶら さとう じゃがいも なまクリーム あぶら	659	31	2.5

○献立内容は、材料等の都合により変更になる場合があります。
○基準(3・4年生) エネルギー: 650kcal、たんぱく質: 21~32g、塩分2g未満です。

6月1日は 牛乳の日

牛乳に含まれる栄養素

【普通牛乳 200ml (206g) 当たり】

エネルギー--138kcal カルシウム--227mg

たんぱく質--6.8g

脂質--7.8g

炭水化物--9.9g

水分--180g

灰分--1.4g

ビタミンB2--0.31mg

1日に必要なカルシウム量

小学生

男子 600~700 mg

女子 550~750 mg

牛乳200mlで1日の約1/3をおこなうことができます。

【食器の組み合わせ】

- ★=おわん+おわん+しきり皿
- 無印=おわん+しきり皿
- ◎=カレー皿+おわん
- ※=カレー皿+しきり皿



保護者の方へ

給食費

【口座振替のお願い】

6月の振替日は

6月25日(火)

金額は¥3,900です。

カルシウムは
骨や歯をつくる
無機質(ミネラル)