

日・曜日	献立名	た い ない での は たら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しよんたん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
1 (水)	ごはん ぎゆうにゆう ユーンコイ チンジャオロースー わかめスープ	たんぱくしつ にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	むきしつ ぎゆうにゆう・ござかな かいそう	ビタミン・むきしつ りよくおうしよくやさい	たんすいかぶつ そのたの やさしい・くだもの	ししつ こくるい・いもるい さとう	612 26.2 2.7
2 (木)	ごはん ぎゆうにゆう ぶたキムチ きゅうりのちゆうかあえ はるさめとたこボールのスープ	たんぱくしつ ぶたにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ ピーマン	たんすいかぶつ ねぎ しょうが でんぶん さとう	ししつ さとう	591 24.2 2.1
3 (金)	ことうパン コーヒーミルク ぶたにくのマーマレードやき カラフルサダ(ドレッシング) マカロニとやさいのスープ	たんぱくしつ ぶたにく	むきしつ コーヒーにゆういりゆう	ビタミン・むきしつ ブロッコリー あかピーマン	たんすいかぶつ そのたの やさしい・くだもの	ししつ さとう	682 27.3 3.0
6 (月)	ごはん ぎゆうにゆう さんまのにつけ ほうれんそうのおひたし さんさいいりさわにわん	たんぱくしつ さんま	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ しょうが	たんすいかぶつ さとう	ししつ さとう	564 24.6 2.6
7 (火)	ごはん ぎゆうにゆう パオズ1・2年①3年② くきわかめいりナムル	たんぱくしつ ぶたにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ キャベツ たまねぎ	たんすいかぶつ でんぶん	ししつ さとう	607 25.3 2.9
8 (水)	ごはん ぎゆうにゆう いかのさらさあげ きりほしだいこんのいために のっぺいじる	たんぱくしつ いか	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ でんぶん	ししつ さとう	654 25.0 2.9
9 (木)	ごはん ぎゆうにゆう きびなごごまフライ②先③ チャブチエ はつぼうさい	たんぱくしつ きびなご	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ でんぶん	ししつ さとう	627 28.0 2.1
10 (金)	ごはん ぎゆうにゆう ホットドッグ(コッパン カインツグチャップソース) ぎゆうにゆう ひじきとツナサラダ (ドレッシング) アスパラガスのスープ	たんぱくしつ ぶたにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ コッパン さとう	たんすいかぶつ さとう	ししつ さとう	601 24.6 3.4
13 (月)	ごはん ぎゆうにゆう さけのさいきょうやき ブロッコリーサラダ(ドレッシング) もずくのみそしる	たんぱくしつ さけ	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ ブロッコリー	たんすいかぶつ さとう	ししつ さとう	601 26.9 2.1
14 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじる) ぎゆうにゆう とうふいそべあげ②先③ かぼちゃのあまに	たんぱくしつ とうふ	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ ほうれんそう	たんすいかぶつ ソフトめん	ししつ さとう	713 24.5 2.7
15 (水)	ごはん ぎゆうにゆう いわしのかばやき キャベツのうめあえ とんじる	たんぱくしつ いわし	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ あかじそ	たんすいかぶつ さとう	ししつ さとう	638 23.0 2.5
16 (木)	ごはん ぎゆうにゆう ぶたにくのこうみやき かんぴょうのごまあえ とうにゆういりやさいのみそしる	たんぱくしつ ぶたにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ しょうが ねぎ	たんすいかぶつ さとう	ししつ さとう	664 27.3 2.1
17 (金)	メンチカツサンド(メンチカツ パーガーパン ソース) ぎゆうにゆう まめとベーコンのソテー トマトスープパスタ	たんぱくしつ ぶたにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ かぼちゃ	たんすいかぶつ コッパン パンこ	ししつ さとう	618 23.4 3.2
20 (月)	ごはん ぎゆうにゆう やきぎょうざ②先③ かいそうサラダ(ドレッシング) マーボーとうふ	たんぱくしつ ぶたにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ キャベツ たまねぎ	たんすいかぶつ こむぎこ	ししつ さとう	695 26.9 2.5

日・曜日	献立名	た い ない での は たら き					エネルギー kcal たんぱく質 g しよんたん g
		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ	たんすいかぶつ	ししつ	
21 (火)	みそうどん(ソフトめん みそうどんじる) ぎゆうにゆう たまごまき アセロラゼリーあえ	たんぱくしつ にく・さかな・たまご まめ・まめせいひん	むきしつ ぎゆうにゆう・ござかな かいそう	ビタミン・むきしつ りよくおうしよくやさい	たんすいかぶつ そのたの やさしい・くだもの	ししつ こくるい・いもるい さとう	610 23.3 2.4
22 (水)	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのからあげ じゃがいもとさき なすのみそしる	たんぱくしつ とりにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ でんぶん	ししつ さとう	696 24.5 2.6
23 (木)	ごはん ぎゆうにゆう かつおのみそマヨネーズやき ちくぜんに たまねぎときぬさやのみそしる	たんぱくしつ かつお	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ソフトめん	ししつ さとう	614 24.3 2.7
24 (金)	ミルクパン ぎゆうにゆう チーズハンバーグ ニョッキのトマトソース やさいスープ	たんぱくしつ とりにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ たまねぎ	たんすいかぶつ パンこ	ししつ さとう	594 24.2 3.4
27 (月)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) ぎゆうにゆう えびフリッター②先③ ブルーベリーヨーグルトあえ	たんぱくしつ ぶたにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ さとう	762 22.2 2.6
28 (火)	とりなんばんうどん(ソフトめん とりなんばんじる) ぎゆうにゆう かぼちゃおやき えだまめサラダ(ドレッシング)	たんぱくしつ とりにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ソフトめん	ししつ さとう	707 25.4 2.4
29 (水)	ごはん ぎゆうにゆう なすのみそいため のりあえ けんちんじる	たんぱくしつ ぶたにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ あかピーマン	たんすいかぶつ さとう	ししつ さとう	610 23.8 2.2
30 (木)	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのレモンに にんじんのきんぴら かきたまじる	たんぱくしつ とりにく	むきしつ ぎゆうにゆう	ビタミン・むきしつ にんじん	たんすいかぶつ ごはん	ししつ さとう	708 26.3 2.7

★ 物質の割合により献立が変更になる場合があります。
★ ※は業者から学校に配送されます。
★ この献立表に記載されている食品は、おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載していません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)
★ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
★ 今月の茨城県産の食材は「こめ、じゃがいも、かぼちゃ、みずな、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、なす、ごぼう、ぶたにく」です。

★ 6月給食だより ★

6月4日～10日は

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ!
かみかみおやつ



ナッツ類



ドライフルーツ



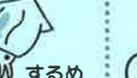
堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ

今月はJAさんより、旬のなすと、にんじんを提供していただきました。地場産の野菜を味わって食べましょう。
 *使用日は献立表に記載しています。