



今月の給食目標



食べ物と丈夫な歯について知ろう



雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調をくずしがちです。じめじめと湿度も上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもありますので、十分注意しましょう。

6月は歯と口の健康習慣です。1~3年生のみなさんは、子供の歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生え変わっているころだと思えます。大人の歯は、虫歯などで抜けてしまうと、二度と生えてきません。丈夫な歯は健康のために大切です。今月はよくかんで食べることを心がけましょう。

日曜日	献立名	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギーたんぱく質	はこねランチ / その他
		骨・歯・筋肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	脂肪塩分	
1 げつ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる すきやき	ぎゅうにゅう みそ わかめ とうふ ぶたにく	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも ふ さとう	たまねぎ はねぎ はくさい ながねぎ にんじん しらたき ほししいたけ	637 kcal 27.5 g 18.1 g 1.8 g	おなか げんき ウィーク
2 か	けんちんうどん ぎゅうにゅう とりてん ナタデココいりフルーツミックス	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	うどん さといも こむぎこ でんぷん	にんじん だいこん こんにやく ごぼう ながねぎ こまつな にんにく しょうが みかん パイン もも ナタデココ	524 kcal 26.5 g 12.2 g 1.7 g	
3 すい	カレーピラフ ぎゅうにゅう レンズまめのスープ わかさぎのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ わかさぎ	こめ むぎ きょうかまい あぶら オリーブオイル はちみつ こむぎこ	にんじん たまねぎ こまつな グリーンピース セロリー レモン	587 kcal 21.4 g 20.2 g 1.7 g	
4 もく	クッキーパン ぎゅうにゅう チリコンカン	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ミックスビーンズ	コッペパン あぶら ホットケーキミックス さとう じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト	547 kcal 23.0 g 16.6 g 2.1 g	
5 きん	むぎごはん ぎゅうにゅう なめこじる さばのたつたあげ きりぼしだいこんとニラのちゅうかいため	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	こめ むぎ きょうかまい でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんにく なめこ はねぎ きりぼしだいこん にら もやし	663 kcal 26.8 g 22.8 g 2.4 g	
8 げつ	むぎごはん ぎゅうにゅう かまぼことあおなのすましじる とりとじゃがいものあまからに	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かまぼこ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも さとう	こまつな にんじん ながねぎ ごぼう	621 kcal 24.9 g 17.3 g 1.8 g	はこね ランチ
9 か	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ ほししいたけ	620 kcal 29.2 g 21.8 g 2.1 g	
10 すい	むぎごはん ぎゅうにゅう ミルメーク みそけんちんじる とりのからあげうめ〜ソース	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも でんぷん さとう はちみつ ミルメーク	だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにやく はねぎ うめぼし	631 kcal 24.9 g 18.0 g 2.1 g	
11 もく	スイートコッペ ぎゅうにゅう クリームスープ ママレードチキン やさいとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	スイートコッペ あぶら じゃがいも こむぎこ パター ママレードジャム	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にんにく コーン	627 kcal 28.7 g 28.4 g 2.5 g	はこね ランチ
12 きん	ポークカレー ぎゅうにゅう あおなとコーンのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ヨーグルト	こめ むぎ きょうかまい あぶら じゃがいも はちみつ パター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ コーン こまつな	683 kcal 25.7 g 25.2 g 2.1 g	
15 げつ	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる あつあげのピリからいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく あつあげ	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら さとう でんぷん	だいこん たまねぎ こまつな にんにく ながねぎ なす ピーマン	607 kcal 29.3 g 21.2 g 1.9 g	

6月2日は学校保健委員会です。今年度は「おなか元気教室」ということで腸の重要性について学びます。それに合わせて、6月1

週目は腸活メニューとして食物繊維の多い献立にしました。二重線が引いてある献立は食物繊維が豊富な献立です。

日曜日	献立名	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギーたんぱく質	はこねランチ / その他
		骨・歯・筋肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	脂肪塩分	
16か	わかめうどん ぎゅうにゅう はんぺんのおちゃフライ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ はんぺん	うどん さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんじん たけのこ しめじ ながねぎ こまつな あしがらちゃ	517 kcal 22.3 g 15.3 g 2.0 g	
17すい	ビビンパ ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おぎ きょうかまい あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	にんにく ながねぎ もやし にんじん こまつな チンゲンサイ ほしいいたけ	609 kcal 26.2 g 20.3 g 1.4 g	
18もく	ぶどうパン ぎゅうにゅう せんぎりやさいスープ なすのミートグラタン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ぶどうパン あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな にんにく なす	621 kcal 29.6 g 20.0 g 2.5 g	
19きん	おぎごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんじる さばのみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば みそ	こめ おぎ きょうかまい さといも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ しょうが	623 kcal 27.5 g 19.8 g 1.8 g	
22げつ	おぎごはん ぎゅうにゅう たぬきじる ぶたにくのしょうがに	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ ぶたにく	こめ おぎ きょうかまい	にんじん こんにゃく だいこん ほしいいたけ ながねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが	604 kcal 25.5 g 19.4 g 1.5 g	
23か	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう あおなとコーンのソテー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいちミート	スパゲティ あぶら オリーブオイル バター こむぎこ ゼリー	にんにく セロリー たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな	650 kcal 26.2 g 22.2 g 1.7 g	
24すい	みうらひじきのかきあげどん ぎゅうにゅう とんじる	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とうふ みそ	こめ おぎ きょうかまい こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ はねぎ	620 kcal 19.9 g 17.0 g 2.2 g	
25もく	こめこロールパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー カラフルソテー	ぎゅうにゅう とりにく ハム だっしふんにゅう	こめこロールパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう こまつな コーン	641 kcal 30.5 g 26.6 g 2.1 g	
26きん	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だっしふんにゅう ツナ	ナン あぶら バター こむぎこ じゃがいも オリーブオイル	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご パセリ グリンピース ホールトマト	630 kcal 29.5 g 25.2 g 2.3 g	
29げつ	おぎごはん ぎゅうにゅう なめこじる メンチカツ やさいのナムル	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく だっしふんにゅう とりにく	こめ おぎ きょうかまい パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	なめこ はねぎ たまねぎ もやし にんじん こまつな	648 kcal 29.7 g 19.9 g 2.6 g	
30か	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう チェンチューワンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ とりにく ヨーグルト	ちゅうかめん もちごめ あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ もやし はねぎ コーン きくらげ しょうが	610 kcal 29.7 g 19.7 g 2.2 g	

6月は食育月間～おうちでやってみよう! 普段からできる食育～

生涯にわたって心身ともにけんこうで、いきいきと暮らしていくうえで、食は重要な役割を果たしています。望ましい食習慣を身につけるためには、子供のころから様々な食に関する経験を積んでいくことが大切です。学校では、「生きた教材」である給食を通して、子供たちが食や健康について学ぶ機会を作っています。毎年6月は国で定められている食育月間です。この機会に、ご家庭でも普段の食生活を見直してみませんか。

家族で食卓をかこむ



親子でいっしょに食事の

したくをする



朝食をとる習慣を身に付ける



郷土料理や行事食を取り入れる

