



給食献立表



今月のもくひょう：せいけつな食事の場をつくろう。骨や歯をじょうぶにしよう。

梅雨の季節を迎えます。この時期は気温と湿度が上がりが食欲がダウンしやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体力を維持しましょう。また、食育月間です。食べ物のこと、体と食事のこと、マナーのことなど子どもといっしょにできることから取り組めると良いですね。学校では6月17日～21日は「歯の衛生週間」で、歯の健康についての取り組みをします。給食では、カルシウムを多く含む食品やそしゃくに配慮したメニューを取り入れました。お家でも一生使う歯を大切に作る食生活を心がけていきましょう。

日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
3月	○	ごはん			こめ	606 kcal
		さきみとポテトのレモンあげ	とりにく	れもんじる	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	27.4 g
		こんぶあえ	こんぶ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな		17.1 g
		もやしとあつあげのみそしる	わかめ、あつあげ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		2.0 g
4火	○	しよくパン	スキムミルク		パン	626 kcal
		あじフライ	あじ		こむぎこ、パンこ、あぶら	32.1 g
		キャベツのレモンドレッシングあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	さとう、あぶら	20.1 g
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マカロニ	2.8 g
		みしょうかん		みしょうかん		
5水	○	ごはん	たけしのニラを使います。		こめ	619 kcal
		ぶたにくのスタミナやき	ぶたにく	たまねぎ、もやし、にら	あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	26.6 g
		ツナとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじる	あぶら	21.7 g
		はくさいのそぼろじる	とりにく	にんじん、はくさい、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう	あぶら、はるさめ、かたくりこ	1.9 g
6木	○	ごはん			こめ	556 kcal
		ごもくまめ	だいず、とりにく	ごぼう、にんじん	こんにやく、じゃがいも、あぶら、さとう	25.7 g
		パンパンジーサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、あぶら、ごま	14.2 g
		わかめととうふのスープ	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう		1.9 g
7金	○	ごはん	梅づけを使った入梅こんだてです。		こめ	619 kcal
		こおりどうふとちくわのごまがらめ	ちくわ、こおりどうふ、みそ		じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	24.8 g
		キャベツのうめあじサラダ		キャベツ、きゅうり、うめづけ、たまねぎ	あぶら	19.4 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	あぶら、こんにやく	2.1 g
10月	○	ごはん			こめ	664 kcal
		レバーのみそがらめ	レバー、みそ		かたくりこ、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	27.2 g
		ちゅうかサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	さとう、あぶら	19.3 g
		ちゅうかふう コーンとたまごのスープ	たまご	たまねぎ、にんじん、コーン、コーンペースト、ほうれんそう	かたくりこ、あぶら	2.1 g
11火	○	コッペパン	たけしのアスパラを使います。		パン	617 kcal
		アスパラこめコグラタン	とりにく、ぎゅうりにゅう、チーズ	たまねぎ、エリンギ、アスパラガス	あぶら	29.3 g
		キャベツのスープに	とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、レモンじる	じゃがいも、マカロニ、さとう	20.1 g
		みしょうかん		みしょうかん		2.4 g
12水	○	ごはん			こめ	634 kcal
		チリコンカン	だいず、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマトかん	あぶら、じゃがいも、こめこ	28.1 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	21.7 g
		にらたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら	かたくりこ	1.8 g
13木	○	ごはん			こめ	587 kcal
		かつおとやさいのあげに	かつお	にんじん、ピーマン	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	26.2 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ		15.5 g
		とうふのすましじる	とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、わけぎ		1.8 g
14金	○	チキンカレー	とりにく、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、りんごピューレー	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	703 kcal
		ツナサラダ	わかめ、ツナ	キャベツ、きゅうり、レモンじる	あぶら	24.2 g
		フルーツポンチ		みかんかん、パイんかん、ももかん	さとう	24.1 g
						1.8 g



日・曜	牛乳(希)	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
17月	○	ごはん	菌の衛生週間 17~21日まで			593 kcal
		ちぐさたまごやき	たまご, ツナ	ねぎ, さやいんげん, ほししいたけ	さとう, かたくりこ	25.0 g
		ごまあえ	ちくわ	もやし, こまつな, にんじん	ごま, さとう	19.3 g
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	じゃがいも 	2.2 g
18火	○	きなこトースト	きなこ		パン, マーガリン, さとう	629 kcal
		あおだいずのサラダ	だいず 	キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら, さとう	24.0 g
		コーンスープ	とりにく, きゅうりにゅう	たまねぎ, にんじん, コーン, クリームコーン	あぶら, こめこ	25.8 g
						2.3 g
19水	○	ごはん	6月から、たけしのきゅうり、玉ねぎがいただけるようになりました。			628 kcal
		じゃがいものたこやきふう	かつおぶし, あおのり		じゃがいも, かたくりこ, あぶら, マヨネーズ	21.9 g
		しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく 	にんじん, キャベツ, みずな, たまねぎ	ごま, あぶら, さとう	20.8 g
		こおりどうふのみそしる	こおりどうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, もやし, えのきたけ, ほうれんそう		2.1 g
20木	○	みそやきとりどん	とりにく, みそ, のり	キャベツ, にんじん, ねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ	597 kcal
		ひじきのマリネ	ひじき, チーズ	にんじん, キャベツ, きゅうり	あぶら, さとう	27.8 g
		はくさいスープ	ぶたにく	にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな	じゃがいも	19.1 g
						2.3 g
21金	○	ごはん	きびなごは ニシンの仲間の小魚です。			617 kcal
		きびなごのなんばんづけ	きびなご	ねぎ	かたくりこ, あぶら, さとう	26.2 g
		ブロッコリーとポテトのサラダ		ブロッコリー, にんじん, キャベツ, レモンじり	じゃがいも, マヨネーズ	21.0 g
		レタスとたまごのスープ	たまご	たまねぎ, にんじん, レタス	かたくりこ, あぶら	1.9 g
24月	○	ごはん			こめ	628 kcal
		こおりどうふのたまごとし	とりにく, こおりどうふ, たまご	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, いら	あぶら, さとう	26.0 g
		じゃがいもごまサラダ		きゅうり, にんじん	じゃがいも, ごま, マヨネーズ	21.7 g
		なめこじる	とうふ, わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, なめこ, ねぎ		2.3 g
25火	○	コッペパン			コッペパン	615 kcal
		カップハンバーグ	ぶたにく, ひじき, チーズ	たまねぎ, えのきこおり	パンこ, さとう	31.3 g
		フレンチサラダ		キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら, さとう	24.1 g
		コンソメスープ	とりにく	たまねぎ, にんじん, コーン, ほうれんそう, パセリ	じゃがいも	2.8 g
26水	○	ごはん	きかきゅうしよく: 上田のブロッコリーを使います。			662 kcal
		さばのカレーやき	さば			27.1 g
		のりいっぱいサラダ	のり 	キャベツ, にんじん, きゅうり, ブロッコリー	はるさめ, さとう, あぶら, ごま	26.7 g
		むらもじる	とうふ, たまご, わかめ	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう	かたくりこ	2.0 g
27木	○	ごはん			こめ	592 kcal
		ぎせいどうふ	とうふ, ぶたにく, たまご	にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう	あぶら, さとう	25.6 g
		ひじきのいために	とりにく, ひじき, あぶらあげ	にんじん, むきえだまめ	あぶら, つきこんにやく, さとう	18.3 g
		キャベツのみそしる	わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも, ふ	2.3 g
28金	○	ごはん			こめ	640 kcal
		ヤンニョムチキン	とりにく		かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	28.3 g
		ほうれんそうともやしのナムル		ほうれんそう, もやし, キャベツ	ごま, あぶら, さとう	19.1 g
		トックスープ	ぶたにく, みそ	にんじん, たまねぎ, キムチ, はくさい, いら	あぶら, トック	2.0 g
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー622 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂肪 20.5 g	食塩相当量2.1 g	今月の地元の食材 こめ, だいず, たまねぎ, アスパラガス, きゅうり, ブロッコリー, いら, えのきたけ ☆都合により献立を変更することがあります
基準値 (3,4年生)		660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	

牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

