

6月 きゅうしょくしつだより



日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g		
2	月			むぎごはん		こめ むぎ	588	26.8		
				さばのみそに	さば みそ	さとう みりん			しょうが	
				せんべいじる	とりにく	こむぎこ あぶら			だいこん にんじん しめじ ながねぎ こまつな	
				ゆかりあえ					きゅうり キャベツ あかじそ	
3	火			むぎごはん		こめ むぎ	575	24.7		
				なまあげのすきに	とりにく なまあげ	じゃがいも こんにやく さとう			にんじん たまねぎ グリーンピース	
				キャベツのうめあえ	こんぶ				キャベツ きゅうり うめ	
				てづくりカレーふりかけ	ちりめんじゃこ	あぶら			にんにく	
4	水			6月4日は「むし(64)歯予防デー」です。今日のはかみごたえのある「たこ」と「ナタデココ」が給食に登場します。					588	24.1
				たことトマトのスパゲッティ	ベーコン たこ	オリーブオイル	にんにく たまねぎ トマト ズッキーニ			
				あおのりポテト	あおのり	じゃがいも				
				ナタデココいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト	なまクリーム ナタデココ	パイン りんご ほしぶどう			
5	木			ガーリックトースト		こむぎこ バター オリーブオイル	にんにく パセリ	631	20.9	
				じゃがいもとウインナーのにこみ	ウインナー	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん パセリ			
				だいこんとコーンのサラダ		あぶら さとう	だいこん きゅうり とうもろこし			
6	金			むぎごはん		こめ むぎ	684	26.1		
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	じゃがいも こんにやく さとう あぶら			にんじん ごぼう	
				ナガメバルのさいきょうやき	ナガメバル みそ					
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	みりん			きゅうり	
9	月			むぎごはん		こめ むぎ	574	22.7		
				タッカルビ	とりにく	トッポギ ごまあぶら			にんにく しょうが ほくさい にんじん たまねぎ キャベツ	
				くきわかめのちゅうかサラダ	くきわかめ	ごまあぶら さとう			きりぼしだいこん きゅうり にんじん にんにく	
10	火			うめわかめごはん	わかめ	こめ	うめ あかじそ えだまめ	600	22.4	
				とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく あぶら	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ			
				きゅうりのたくあんあえ		ごまあぶら	きゅうり だいこん			
				こくとうむしパン	ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな くるごとう	ほしぶどう			
11	水			じごなうどん		こむぎこ	598	23.9		
				きつねうどんのしる	とりにく あぶらあげ	みりん さとう			にんじん ながねぎ	
				ごぼうとだいのあまからあげ	だいず にぼし	あぶら かたくりこ			ごぼう	
				レモンあえ		さとう			キャベツ きゅうり りよくとうもやし レモン	
12	木			むぎごはん		こめ むぎ	595	30		
				マーボーどうふ	とりにく ソイミート とうふ みそ	ごまあぶら かたくりこ			にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ いら	
				わかめのナムル	わかめ	ごまあぶら さとう			りよくとうもやし きゅうり にんにく しょうが	
13	金			はちみつレモントースト		こむぎこ バター はちみつ	レモン	594	18.7	
				ABCスープ	チキンハム	マカロニ	にんじん だいこん キャベツ たまねぎ			
				かぼちゃとさつまいものサラダ		さつまいも あぶら さとう	かぼちゃ きゅうり			
16	月			むぎごはん		こめ むぎ	649	30.1		
				ソイどんのぐ	とりにく ソイミート だいず	みりん さとう カレールウ			にんじん たまねぎ グリーンピース	
				ししゃもフライ	ししゃも	あぶら こむぎこ				
				ちちぶこんにやくサラダ		ちちぶこんにやく さとう あぶら			きゅうり キャベツ	

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (さいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
17	火			かてめし	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん ごぼう いもがら えだまめ	602	19.4
				みそポテト	みそ	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう みりん			
				こまつなのいそかあえ	のり		こまつな りょくとうもやし キャベツ		
18	水			こまつなビスキュイパン	ぎゅうにゅう	こむぎこ バター さとう	こまつな	594	20.0
				ヨロけんやさいのミネストローネ	チキンハム	あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ トマト ズッキーニ カリーノケール		
				カリフローレサラダ		あぶら さとう	カリフローレ キャベツ きゅうり たまねぎ		
19	木			むぎごはん		こめ むぎ		635	23.1
				さいたまポークカレー	ぶたにく チーズ	じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんにく しょうが りんご トマト たまねぎ		
				てづくりふくじんづけ		さとう	きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが		
				みかんゼリー	アガー かんてん	さとう	みかん にんじん		
20	金			むぎごはん		こめ むぎ		597	21.3
				じゃがいものそばろに	とりにく	じゃがいも あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース		
				のりずあえ	のり		キャベツ りょくとうもやし にんじん		
				こんぶのつくだに	こんぶ	さとう みりん			
23	月			やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ながねぎ ザーサイ こまつな	599	27.3
				たらのチリソース	たら	かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン トマト		
				ちゅうかきゅうり		ごまあぶら	きゅうり にんにく しょうが		
24	火			むぎごはん		こめ むぎ		589	26.1
				あぶらふのたまごとじ	とりにく たまご	じゃがいも あぶらふ あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース		
				なめたけあえ			えのきたけ こまつな キャベツ りょくとうもやし		
				かんばちそばろふりかけ	かんばち	みりん さとう	しょうが		
25	水			ちゅうかめん		こむぎこ		587	27.9
				ワンタンめんのしる	とりにく	ワンタンのかわ	しょうが にんじん なら ながねぎ		
				あじのしおたつたあげ	あじ	かたくりこ あぶら			
				うましおキャベツ	のり	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん にんにく		
26	木			🎉 おはなし給食 「トマトさん」より、トマトをたっぷり使った「まめいりストロガノフ」が登場します 🎉				624	25.4
				むぎごはん		こめ むぎ			
				まめいりストロガノフ	とりにく	しろいんげんまめ あぶら なまクリーム バター	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム		
マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん						
27	金			むぎごはん		こめ むぎ		597	22.1
				ぶたキムチどん	ぶたにく	かたくりこ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なら キャベツ		
				だいこんのちゅうかつげ		ごまあぶら	だいこん きゅうり にんにく しょうが		
				れいとうみかん					
30	月			まっちゃあげパン		こむぎこ あぶら さとう		597	19.6
				コーンクリームスープ	チキンハム ぎゅうにゅう	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ		
				きりぼしだいこんサラダ		あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり		

今年も梅雨の時期がやってきました。涼しい日もあれば、汗ばむ日もあり、体調を崩しやすい時期です。毎日元気に過ごすためにも、手洗い、うがい、早寝、早起き、朝ご飯の習慣を身につけましょう。6月4日は、「むし(64)ば予防デー」です。6月4日(水)の給食には、かみごたえのある「たことトマトのスパゲッティ」「ナタデココ入りフルーツヨーグルト」が登場します。食後の歯みがきはもちろん、よくかんで食べることも口の中の健康に関わる大切なことです。バランスのよい食事をよくかんで食べるよう心がけましょう。

