

日	献立紹介	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
3月		ごはん 豚肉の生姜焼き ツナコーンサラダ 飛鷹汁	〇	牛乳、ツナ、鶏もも、絹ごし豆腐 白味噌、赤味噌	米、小麦粉、でんぷん、油、さとう	にんにく、玉葱、えのき、ねぎ、しょうが 枝豆、キャベツ、とうもろこし、ごぼう にんじん、だいこん	たんばく質 64.5 kcal 27.4 g 25.0 g 2.5 g
4火	かみかみ献立	高野をほろこ飯 小松菜とわかめのサラダ 田舎汁	〇	牛乳、鶏挽肉、高野豆腐、わかめ 木綿、とうふ、赤味噌、昆布、大豆	米、油、さとう、ごま油、じゃがいも こんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう、しいたけ いんげん、小松菜、きゅうり、もやし ねぎ	54.8 kcal 25.2 g 17.2 g 2.6 g
5水		揚げパン ピーンズサラダ トマトのジチュー	〇	牛乳、ミックスピーンズ、ひよこまめ 調理豆腐乳	コッペパン、グラニュー糖、油、さとう じゃがいも、小麦粉	もやし、にんじん、キャベツ、にんにく 玉葱、トマト	58.7 kcal 19.1 g 27.6 g 2.5 g
6木		家常豆腐丼 わかめスープ タピオカミルチアイゼリー	〇	牛乳、赤味噌、生揚げ、わかめ、調理豆腐乳 粉かんてん、粉ゼラチン	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、ごま タピオカパール	にんにく、しょうが、にんじん、菊 しいたけ、ねぎ、はくさい、玉葱 小松菜	62.5 kcal 22.3 g 20.5 g 2.6 g
7金		山坂達者飯 イカの味噌焼き ゆかり和え ごま入り根菜汁	〇	牛乳、だいたい、ちりめんじゃこ、いか 赤味噌、油揚げ、鶏もも、白味噌	米、米飯麦、でんぷん、油、さつまいも さとう、ごま、ごま油、こんにゃく	しょうが、ねぎ、はくさい、もやし 小松菜、ゆかり、梅、ごぼう、だいこん にんじん	56.8 kcal 29.5 g 18.6 g 3.2 g
10月	入梅献立	麦ごはん 鶏の梅めし焼き 野菜のごま酢和え とろろ汁	〇	牛乳、鶏もも、白味噌、木綿豆腐、昆布	米、大麦、さとう、ごま、やまといも	鶏肉、しそ、キャベツ、にんじん、もやし きゅうり、小松菜、しいたけ	52.5 kcal 16.0 g 23.7 g 2.1 g
11火	ツクメニュー 献立	ごまつたんのミートソース りっちゃんサラダ ポパイソース	〇	牛乳、豚挽肉、ハム、塩昆布、おかか 鶏もも	スライスツチイ、オリーブ油、油、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱 にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり とうもろこし、はくさい、ほうろん草	52.6 kcal 22.9 g 19.9 g 3.1 g
12水		ミルチパン 白身魚の香草焼き トマトアイユ ジュリアンヌスープ	〇	牛乳、メルルーサ、ペーコン、鶏もも	ミルクパン、オリーブ油、パン粉	にんにく、玉葱、ピーマン、かぼちゃ トマト、スツキーニ、なす、にんじん キャベツ、えのき	49.9 kcal 24.4 g 21.0 g 2.9 g
13木		ハヤシライス コールスローサラダ ABCスープ	〇	牛乳、ウインナーセージ	米、油、小麦粉、さとう、ABC、バスタ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱 にんじん、ラッパズル、キャベツ きゅうり、とうもろこし	64.1 kcal 18.3 g 23.8 g 3.0 g
14金		ごはん 手作りコロッケ 磯香和え にらたま汁	〇	牛乳、豚挽肉、おかか、刻みのり 絹ごし豆腐、昆布、卵	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉 でんぷん	にんじん、玉葱、小松菜、もやし、ニラ えのき、ねぎ	56.9 kcal 22.9 g 17.6 g 2.5 g
17月		豚すき丼 かみなり汁 黒ごまマリソ	〇	牛乳、木綿豆腐、昆布、調理豆腐乳 粉かんてん、粉ゼラチン	米、米飯麦、油、しらたき、さとう、ごま 練りごま	にんにく、玉葱、ねぎ、だいこん、小松菜 にんじん	60.5 kcal 23.0 g 21.9 g 1.8 g
18火		ごはん ハンバーグ(トマトソース) ポテコージ レタスとウインナーのスープ	〇	牛乳、豚挽肉、鶏挽肉、調理豆腐乳 ウインナーセージ	米、油、パン粉、さとう、じゃがいも	玉葱、にんじん、トマト、レタス とうもろこし	60.5 kcal 23.5 g 20.9 g 2.4 g
19水		肉まん チャプチェ トウモロコシ 冷湯みかん	〇	牛乳、豚挽肉	小麦粉、さとう、油、ごま油、でんぷん ごま、はるさめ、トウモロコシ	玉葱、たけのこ、しいたけ、しょうが にんにく、にんじん、もやし、しいたけ 小松菜、キムチ、チンゲン菜、みかん	59.9 kcal 21.2 g 20.4 g 2.9 g
20木		えびとろ 豆腐のグラタン ラビオリサラダ	〇	牛乳、えび、鶏もも、豚挽肉、押し豆腐 調理豆腐乳、粉チーズ	米、小麦粉、油、パン粉、さとう	にんじん、玉葱、とうもろこし、 グリーンピース、にんにく、キャベツ きゅうり、レモン	58.1 kcal 24.0 g 25.8 g 2.0 g
21金	宮崎 郷土料理	冷汁 鶏肉のから揚げ はりはり漬け	〇	牛乳、まあじ、木綿、とうふ、昆布、煮干し 白味噌、鶏もも、昆布	米、米飯麦、ごま、でんぷん、小麦粉 油、ごま油、さとう	ごねぎ、きゅうり、しそ葉、みょうが にんにく、しょうが、玉葱、切干し大根 もやし、にんじん	58.1 kcal 26.2 g 21.5 g 2.0 g
24月		にんにくチャーハン パンパシージュンサラダ キムチスープ	〇	牛乳、豚肉、鶏胸肉、赤味噌、鶏もも	米、ごま油、さとう、練りごま、ごま、油	にんにく、ねぎ、ごねぎ、もやし、キムチ きゅうり、だいこん、玉葱、小松菜	51.6 kcal 20.3 g 20.1 g 2.8 g
25火		ジャージャー麺 じゃがけん えのきとわかめのスープ	〇	牛乳、豚挽肉、赤味噌、調理豆腐乳、鶏もも わかめ、絹ごし豆腐	煮し中華めん、ごま油、油、でんぷん じゃがいも、ホットケーキミックス ごま	きゅうり、もやし、にんにく、しょうが にんじん、ねぎ、玉葱、たけのこ、えのき チンゲン菜	58.2 kcal 23.1 g 23.3 g 3.5 g
26水	2年生 とうもろこし の皮むき	肉豆腐丼 茹でとうもろこし 具沢山みそ汁	〇	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌	米、米飯麦、油、しらたき、さとう じゃがいも	しょうが、玉葱、ほうろんそう、ごぼう とうもろこし、だいこん、にんじん ねぎ、小松菜	62.1 kcal 27.5 g 20.0 g 2.3 g
27木		ごはん コーヤの佃煮 じゃが芋そぼろ煮 おろし汁	〇	牛乳、おかか、豚挽肉、生揚げ、鶏もも 絹ごし豆腐、昆布	米、さとう、ごま、油、じゃがいも こんにゃく、でんぷん	コーヤ、しょうが、にんじん、たけのこ 玉葱、いんげん、だいこん、しいたけ ねぎ、パレングリアオレソジ	55.5 kcal 23.3 g 15.4 g 2.0 g
28金	京都 郷土料理	丹後のまつたき寿司 白みそのみそ汁 水無月	〇	牛乳、昆布、さば、卵、油揚げ、白味噌 あずき	米、さとう、油、小麦粉、上新粉	しょうが、かんぴょう、しいたけ きぬさや、かぶ、みずな、えのき、ねぎ	61.8 kcal 24.8 g 15.9 g 2.5 g

がつおめ とめめ くらめ けんこうしゅうめい
6月4日~10日は とめめ くらめ の健康週間です!

4日~10日は「歯と口の健康習慣」といい、歯と口の健康を見直す1週間です。
給食ではかみかみ献立を取り入れ、噛みごたえのある食べ物や丈夫な歯を作るのに欠かせないカルシウムを多く含んだ食べ物を取り入れています。
また、お昼の給食メニューでは噛むことの大切さと、よく噛むことでどの様な良いことが起きるのかを伝えますのでよく読んでください!

～食中毒に気を付けよう～

6月は食中毒が増えやすい時期です。
食中毒にかからないために
・つけない(洗淨・清潔にする)
・増やさない(迅速な調理・提供・冷却)
・やつつける(十分な加熱処理)
以上の3点が大切です。

