

日	曜	牛乳	主食	献立名	食品とそのはたらき			エネルギー
					赤	黄	緑	たんぱく質
3	月	テストのため給食はありません 						
4	火		カレーライス	・フレンチサラダ 	牛乳 ぶた肉 ハム	米 じゃがいも バター カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん トマト缶 にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン	710 19.5
5	水			・豆腐のちゅうかに  ・はるさめサラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ マヨネーズ	たまねぎ 干しいたけ にんじん しょうが しめじ たけのこ ほうれんそう	684 24.8
6	木		やさいラーメン	・フライドポテト	牛乳 ぶた肉 なた	ちゅうかめん あぶら さとう かたくり粉 じゃがいも	はくさい きゃべつ もやし にんじん たまねぎ にんにく	771 27.2
7	金			・さかなの西京やき ・いんげんのごまあえ ・たぬき汁	牛乳 魚切り身 みそ あぶらあげ	米 さとう ごま こんにやく	いんげん もやし にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	647 32.7
10	月			・とりにくのパン粉やき ・きゅうりとコーンのサラダ ・コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	米 さとう パン粉 あぶら じゃがいも	きゅうり コーン にんじん たまねぎ	700 26.4
11	火			・ぶた肉とやさいのみそ炒め ・やさいのちゅうか和え	牛乳 ぶた肉 みそ	米 さとう ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ ねぎ にんじん しめじ たけのこ しょうが はくさい もやし ほうれんそう	619 25.1
12	水			・さかなの塩やき  ・おかかあえ ・けんちん煮	牛乳 さかな切り身 かつお節 とうふ とり肉	米 こんにやく さとう あぶら	こまつな きゅうり もやし ごぼう にんじん ねぎ	619 34.0
13	木		わかめごはん	・あつあ厚揚げのあんかけ煮 ・きゃべつの和え物	牛乳 あつあげ ツナ	米 あぶら さとう かたくり粉 ごまあぶら ごま	干しいたけ しめじ にんじん たまねぎ もやし しろねぎ きゃべつ きゅうり	680 25.3
14	金			・まぐろのケチャップ煮 ・ごま和え ・ひじきのにも	牛乳 まぐろ ひじき あぶらあげ	米 かたくり粉 あぶら さとう ごま	しょうが はくさい もやし にんじん	665 32.4
17	月		ぶたどん豚丼	・だいこん大根サラダ ・オレンジ寒天	牛乳 ぶた肉 ハム 寒天	米 しらたき あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん きゅうり ミカンジュース	679 21.0
18	火		たきこみごはん	・コールスローサラダ ・そうめん汁	牛乳 とり肉 あぶらあげ	米 あぶら さとう そうめん	しょうが えだまめ にんじん きゃべつ コーン レモン汁 たまねぎ ねぎ	640 22.7
19	水			・すきやき風に ・ちくわのいそべあげ	牛乳 ぶた肉 とうふ ちくわ あおのり	米 しらたき さとう 小麦粉 あぶら	はくさい にんじん たまねぎ しめじ	678 26.1

学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコンはすべて卵不用品となっております。
 今月の給食費の引き落とし日は、25日(火)です。

日	曜	牛乳	主食	献立名	食品とそのはたらき			エネルギー たんぱく質
					赤	黄	緑	
20	木			・さかなのこうみやき ・すのもの ・とん汁	牛乳 さかな切り身 わかめ みそ	米 さとう	しょうが にんにく きゅうり にんじん だいこん えのき ごぼう ねぎ	606 33.7
21	金			・きな粉あげパン ・ツナサラダ ・スープスパゲティ	牛乳 きな粉 ツナ ベーコン	コッペパン あぶら マヨネーズ じゃがいも スパゲティ	きゃべつ コーン にんじん たまねぎ	666 22.7
24	月		ハヤシ ライス	・フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	米 バター さとう ハヤシルウ	にんじん たまねぎ みかん もも バナナ	743 23.0
25	火			・とりにくのレモンあげ ・三色あえ ・切り干し大根の煮物	牛乳 とり肉 あぶらあげ	米 かたくり粉 さとう ごま こんにゃく	レモン汁 にんじん ほうれんそう もやし 切り干しだいこん 干しいたけ	735 27.7
26	水			・豆腐ハンバーグ ・マヨしょうゆ和え ・みそ汁	牛乳 ひき肉 とうふ わかめ みそ	米 かたくり粉 パン粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゃべつ インゲン コーン だいこん ねぎ	751 29.4
27	木			・さかなの甘酢あんかけ ・ポテトサラダ	牛乳 魚切り身 ハム	米 かたくり粉 あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	えのき にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり コーン	746 28.6
28	金			・キムチチャーハン ・ナムル ・青リンゴゼリー	牛乳 ぶた肉	米 ごまあぶら さとう 青リンゴゼリー	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく キムチ もやし きゅうり	553 20.4

学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコンはすべて卵不用品となっております。
今月の給食費の引き落とし日は、25日(火)です。



食育は「生きるための基本」です。

食べることは一生続きます。

子どもだけでなく全ての世代で必要になってきます。

6月は日本が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や健康な体を作るために何ができるか一度、おうちでもお話しする機会を作ってみてくれればと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



食べる意欲の基礎を作る。

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へと伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代への食文化や食に関する知識や経験を伝える

