

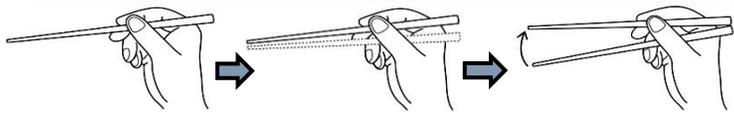
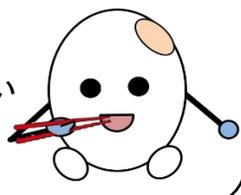
6月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらぎ				栄養価(えいようか)							
			しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜・副 菜	デザート	ちにくほね 血・肉・骨 をつくる		おもからだ 主 に体の調子 を整える		ねつちから 熱・力 のもとになる		エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g	カル シ ウ ム mg	鉄 mg	塩 分 g
						たんぱく 質	むきつ 無機質	いろ 色のこ い 野菜	そ の た の や さい 其 他 の 果 物	たん ぱ く 質	し つ 脂 質						
3	月	○	ごはん ご飯	ホキのゆかりパン粉焼き 油揚げと野菜の和え物 じゃがいものみそ汁	さくらんぼ ゼリー	ホキ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごなチーズ わかめ	こまつな にんじん	キャベツもやし たまねぎ	こめむぎ パンこ さとう じゃがいも ゼリー	615	24.4	17.2	348	2.6	2.2	
4	火	○	するめ入り 混ぜごはん	ししゃものごま揚げ けんちん汁	まんてん大豆	さきいか ぶたにく とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	しょうがごぼう だいこん ねぎ	こめむぎ さとうこむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく	665	32.0	23.2	548	3.3	2.4	
5	水	○	セルフ チリドック	ひじきのマリネ 野菜スープ	バナナ	ウイナー ぶたにくハム ひよこめめ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しょうがにんにく きゅうり キャベツ バナナ	パン さとう じゃがいも パンこ	644	25.9	20.2	349	3.4	3.0	
6	木	○	ごはん ご飯	とうふとエビのチリ煮 春雨スープ	ココアナッツ	とうふ えび だいず とりにく なたと	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	ほししいたけ ねぎ しょうがにんにく もやし えのき たけのこ	こめむぎ さとう でんぶん じゃがいも はるさめ	632	26.9	19.7	407	3.0	2.5	
7	金	○	ごはん ご飯	ちくわの磯辺揚げ ひじきの五目煮 豚汁	河内ばんかん	ちくわたまご だいず とりにく あぶらあげ ぶたにくとうふ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こまつな	たけのこごぼう だいこん ねぎ かわちばんかん	こめむぎ こむぎさとう こんにやく じゃがいも	626	25.1	17.1	371	3.8	1.9	
10	月	○	チキンライス	おからのキッシュ キャベツとベーコンのスープ	冷凍みかん	とりにくたまご おから ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ マッシュ ルーム ぶなしめじ コーン キャベツ みかん	こめむぎ じゃがいも	612	25.1	19.9	362	2.1	2.3	
11	火	○	ポーク カレーライス	福神漬け コールスローサラダ	オレンジ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ごなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく コーン ふくじんづけ キャベツ きゅうり オレンジ	こめむぎ じゃがいも さとう	644	22.0	19.2	288	1.6	2.5	
12	水	○	 はしの日 ごはん ご飯	鶏と野菜のごま煮 冬瓜のみそ汁	グレープ フルーツ	とりにく うすたまご なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん とうがん ねぎ グレープフルーツ	こめむぎ じゃがいも こんにやく さとう	604	24.5	18.2	403	3.6	2.1	
13	木	○	スパゲティ ナポリタン	ツナサラダ	トマこめ ケーキ	ハム ベーコン えび ツナ たまご	ぎゅうにゅう ごなチーズ	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン もやし	スパゲッティ こむぎこ こめさとう	685	27.5	23.7	324	2.1	2.4	
14	金	○	鶏そぼろごはん	いわしかりかりフライ さつま汁	千葉県産 ミルクプリン	とりにくたまご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	こめむぎ さとうプリン さつまいも こんにやく	662	26.2	23.3	549	5.9	2.0	
17	月	○	ごはん ご飯	擬製豆腐 じゃがいもの金平 なめこの味噌汁	バナナ	とうふとりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ だいこん なめこバナナ	こめむぎ さとう じゃがいも	648	24.3	17.1	356	3.2	2.3	
18	火	○	コスタリカ ライス	ごぼうサラダ	きな粉ナッツ	だいずとりにく ハム きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ ごぼう マッシュルーム しょうがにんにく きゅうり キャベツ	こめむぎ さとう	654	25.2	22.9	305	3.0	1.8	
19	水	○	中華丼 中華丼	わかめスープ 小魚大豆	ひとくち ぶどうゼリー	えび だいず ぶたにく いか うすたまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ ほししいたけ しょうがにんにく コーン もやし	こめむぎ でんぶん さとうゼリー	609	29.4	16.6	395	5.3	2.5	
20	木	○	カミカミ かき揚げ丼	きゅうりの土佐漬け キャベツのみそ汁	冷凍みかん	だいず いか あさりたまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり しょうが キャベツ ねぎ みかん	こめむぎ さつまいも こむぎ こめさとう	631	22.2	14.6	353	4.3	2.3	
21	金	○	アーモンド トースト	ミネストローネ ツナと大豆のサラダ		ベーコン ウイナー ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう ごなチーズ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ じゃがいも	658	25.5	28.5	342	1.9	2.5	
24	月	○	ごはん ご飯	手作りじゃこふりかけ トマトと生揚げの卵とじ 青菜のみそ汁	グレープ フルーツ	かつおぶし ぶたにくたまご なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり わかめ	トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ にんにく ねぎ えのき グレープフルーツ	こめむぎ さとう	642	29.6	21.0	451	4.0	2.6	
25	火	○	ごはん ご飯	鶏とカシューナッツの炒め物 豆腐とキャベツのスープ	オレンジ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ピーマン こまつな	ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが キャベツ オレンジ	こめむぎ でんぶん じゃがいも さとう	625	25.4	20.2	301	2.3	1.8	
26	水	○	ごはん ご飯	ますのガーリックナッツ焼き ジャーマンポテト かぶのみそ汁	メロン	ます ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぶのは	にんにくたまねぎ かぶ えのき ねぎ メロン	こめむぎ パンこ じゃがいも	665	28.2	21.3	325	2.5	1.6	
27	木	○	はい芽ロール	ポテトグラタン コーンサラダ トマトと卵のスープ	ひとくち みかんゼリー	ベーコン いん げんまめ ハム ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ごなチーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン パンこ じゃがいも こむぎこ さとうゼリー でんぶん	656	26.0	21.1	348	5.1	2.9	
28	金	○	ごはん ご飯	さばのごまみそ焼き 茎わかめの金平 大根のみそ汁	小玉 すいか	まさば さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう きわかめ わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん えのき ねぎ すいか	こめむぎ さとう こんにやく	644	27.7	18.8	342	3.3	2.9	

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

おはしの持ち方を確認しよう!

和食に親しみ、はしの正しい持ち方を身につける事を目標として、毎月11日を「はしの日」としました。6月11日は短縮日で慌ただしいため、今月は12日を「はしの日」とします。まず、自分のはしの持ち方を見直して、正しい持ち方を意識しましょう。



今月の平均

641	26.2 16%	20.2 28%	373	3.3	2.3
-----	-------------	-------------	-----	-----	-----

文部科学省基準 (中学年)

650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	2.0
-----	------------------	------------------	-----	-----	-----