



このマークは「かみかみ食材」です。よくかんで食べよう！



献立予定表



朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！


日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳	一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
				赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校
1水	ごはん		～初夏の読書旬間コラボ給食～								626 kcal	761 kcal
	チゲスープ		今日は本に登場する料理を献立に入れました。「世界のグルメ図鑑」から韓国料理のチゲです。給食ニュースで本の紹介をしています。みてくださいね。	豚肉、豆腐	にんじん、チンゲンサイ	白菜、玉ねぎ	かたくり粉				27.6 g	32.5 g
	鶏の唐揚げねぎりす			鶏肉		ねぎ	かたくり粉、さとう	菜油、ごま油			17.4 g	19.4 g
	ナムル				にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ひまわり油、白いりごま			84.1 g	107.8 g
		牛乳									2.1 g	2.4 g
2木	ごはん		～手をきれいに洗いましょう～給食時間の前にきちんと手洗いしていますか？手には見えない汚れや菌がたくさんついていて、食べ物につくと食中毒を起こすことがあります。石けんで手指、指の間、つめをよく洗うことが大切です。								632 kcal	787 kcal
	とりごぼろスープ			鶏肉	にんじん、小松菜	大根、ごぼう、ねぎ					26.4 g	31.9 g
	ハンバーグ和風ソース			ハンバーグ			さとう、かたくり粉				19 g	22.5 g
	海藻サラダ			ハム		きゅうり、キャベツ	さとう	ごま油			84.7 g	109.8 g
		牛乳									3.1 g	3.5 g
3金	ごはん		～池田小学校運動会、中学中信大会応援献立～ 体を動かしたり、運動能力を高めたりするにも食事が大切です。体づくりは1日でできませんが、給食をしっかり食べられているみなさんなら大丈夫！力を発揮してくださいね。								721 kcal	906 kcal
	チキンカレー			鶏肉	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	ひまわり油			26.3 g	32.5 g
	とんかつ			豚肉			小麦粉、パン粉	菜油			23.3 g	27.4 g
	小谷漬け和え					キャベツ、きゅうり、小谷漬け					97.5 g	126.7 g
		牛乳									3.0 g	3.6 g
6月	ごはん		～アスパラの本当の姿～ アスパラは1日に15cmも伸びます。地中にびっしり密集している根っこから栄養を一気に送り込まれ、ぐんぐん伸びます。アスパラは成長すると、花屋さんで扱われるような涼しげな「木」になります。アスパラはその木の芽です。								613 kcal	743 kcal
	オニオンスープ			ベーコン	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ					24.4 g	28.7 g
	鮭のタルタルソース焼き			鮭		玉ねぎ	パン粉	ノンエッグタルタルソース			21.9 g	24.9 g
	アスパラサラダ				アスパラ、にんじん	とうもろこし、キャベツ		ひまわり油			74.7 g	96.1 g
		牛乳									1.8 g	2.2 g
7火	チーズパン		～初夏の読書旬間コラボ給食～								784 kcal	950 kcal
	ミネストローネ		今日は本に登場する料理を献立に入れました。「藤丸物産のごはん話」よりキャベツメンチ・ごぼろサラダです。ニュースで本の紹介をしています。みてくださいね。	豚肉	にんじん、トマト	セロリ、玉ねぎ、しめじ	じゃがいも、さとう	ひまわり油			26.2 g	30.8 g
	キャベツメンチ			豚肉、鶏肉		玉ねぎ、キャベツ	パン粉	菜油			33.1 g	38.8 g
	ごぼろサラダ			ツナフレーク	にんじん	ごぼろ、きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ			92.3 g	115.4 g
		牛乳									3.3 g	3.9 g
8水	稲荷ごはん		～朝ごはんのよさを知ろう～ 朝ごはんのいいところを紹介します。まずは「体を動かすスイッチが入る」ことです。朝起きて、朝ごはんを食べるとぼーっとした体の体温が上がって、体を動かす準備ができます。	油揚げ							614 kcal	756 kcal
	五目汁			豚肉	にんじん、小松菜	干しいたけ、玉ねぎ	玉ふ、かたくり粉				35.2 g	43.4 g
	鶏の照り焼き			鶏肉							19.1 g	21.6 g
	のり酢あえ			ハム	きざみのり	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわり油		71.5 g	91.9 g
		牛乳									2.5 g	2.9 g

9 木	ごはん	～朝ごはんのよさを知ろう2～朝ごはんのよさ				地元産コシヒカリ、強化米	599 kcal	730 kcal		
	わかめスープ	2つ目は「頭のスイッチが入る」事です。寝	鶏肉、なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ、干しいたけ	23.3 g	27.4 g		
	じゃがいものそぼろ煮 	ている間も脳はエネルギーを使っていて、起	豚肉、凍り豆腐		にんじん、さやいんげん		じゃがいも、さとう	ひまわりの油	16.8 g	18.7 g
	みそドレサラダ	きた時はエネルギー不足になっています。朝	みそ			キャベツ、きゅうり、もやし	さとう	ごま油、白いりごま	85.0 g	108.8 g
	牛乳	ごはんんでエネルギーを補給しましょう。		牛乳			2.3 g	2.5 g		
10 金	ごはん	～よくかんで食べよう～ 6月4日から10日				地元産コシヒカリ、強化米	601 kcal	724 kcal		
	豚汁	まで歯の健康週間です。給食でもよくかむ	豚肉、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	30.9 g	36.2 g	
	いかの磯焼き 	献立を今日は取り入れました。よくかむと	いか	あおのり					13.8 g	14.9 g
	まめまめサラダ	食べすぎを防いだり、た液が多く出て、虫	大豆			えだまめ、キャベツ、きゅうり	さとう	ひまわりの油	83 g	105.7 g
	牛乳	歯になりにくくなったりします。		牛乳			さつまいも	2.4 g	2.9 g	
13 月	ごはん	～梅雨の季節が始まります～いよいよ6月の				地元産コシヒカリ、強化米	604 kcal	735 kcal		
	ニラとコーンのスープ	梅雨の時期です。じめじめして食欲が落ち	鶏肉		にんじん、にら	玉ねぎ、とうもろこし	かたくり粉	26.3 g	30.7 g	
	豚肉の梅ソース	がちですが、豚肉でビタミンBをとって疲	豚肉			ねり梅	さとう	18.6 g	20.9 g	
	なめたけ和え	労回復をして、さっぱりした梅ソースで食			にんじん	キャベツ、きゅうり、なめたけ		77.4 g	100.2 g	
	牛乳	欲が増すように組み合わせました。		牛乳				2.2 g	2.5 g	
14 火	米粉パン 	～米粉パン～ 今日のパンは米粉をすっ				米粉パン	710 kcal	857 kcal		
	大豆入り野菜スープ	てつくった米粉パンです。いつものパンより	大豆、豚肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ		38.4 g	46.2 g	
	ささみのレモンソースかけ	モチモチしているとおもいませんか？よくか	鶏肉			レモン	かたくり粉、さとう	こめ油	25.2 g	29.1 g
	ポテトサラダ	むと甘味がでてくるのも特徴です。一口30回	ハム		にんじん	玉ねぎ、きゅうり	じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ	77.4 g	96.7 g
	牛乳	を目標にかみ、よく味わってくださいね。		牛乳				2.7 g	3.2 g	
15 水	ごはん	～魚を食べて 血液サラサラ 頭もすっきり～				地元産コシヒカリ、強化米	624 kcal	756 kcal		
	みそ汁	魚のあぶらには血液をサラサラにしたり、頭の回	油揚げ、みそ		小松菜	大根、玉ねぎ		28.8 g	33.9 g	
	さばのカレー焼き	転をよくしたりする働きがあります。焼き魚はあ	さば					19.8 g	22.3 g	
	ごま和え	まり人気がないですが、魚屋さんと相談して旬の			にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	白すりごま	78.4 g	99.8 g
	牛乳	魚を食べやすい味で調理しています。はしを上手		牛乳		かんきつ		2.4 g	2.9 g	

6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



よくかんで、味わって 食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ! かみかみおやつ

- ナッツ類
- ドライフルーツ
- 堅焼きせんべい
- 野菜スティック
- 小魚

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

いかの磯焼き

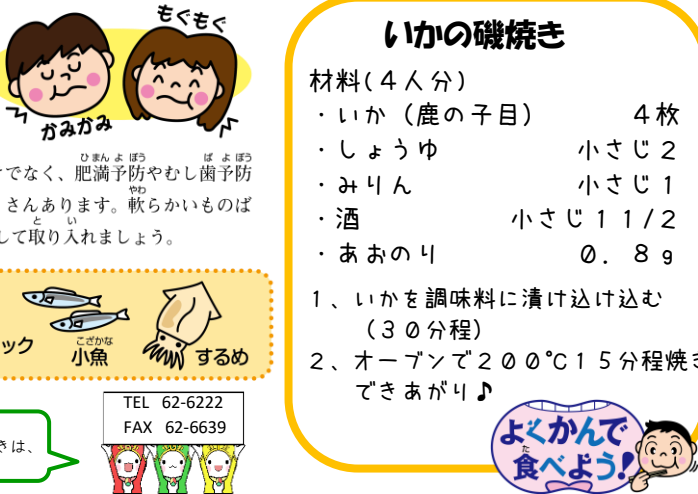
材料(4人分)

- いか(鹿の子目) 4枚
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1 1/2
- あおのり 0.8g

1. いかを調味料に漬け込め込む(30分程)
2. オーブンで200℃15分程焼きできあがり!

【お知らせ】
献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。

TEL 62-6222
FAX 62-6639



Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ?

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

