

今月のきゅうしよくもくひょう:衛生に気をつけて食事をしよう

日	曜日	こんだてめい				牛乳	あかのなかま (体を作るもとになる)	きいろのなかま (主にエネルギーになる)	みどりのなかま (体の調子を整えるもの)	エネルギー たんぱく質	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート							
1	水	マーガリンパン	季節の献立 グリーンシチュー	チキンサラダ		牛乳、鶏肉、チーズ	マーガリンパン、油、三温糖、じゃが芋、厚力粉、バター	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、玉ねぎ、レモン果汁、人参、グリーンピース	589 kcal 25.5 g	グリーンシチューはグリーンピースのピューレを加えた緑色が爽やかなシチューです。	
2	木	キムチチャーハン	ワンタンスープ	フルーツヨーグルト		牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	精白米、ごま油、油、ワンタン皮、はちみつ	キムチ、人参、もやし、えのき、真珠、みかん缶、パイナップル	584 kcal 21.3 g	キムチは韓国の漬物です。おなかの働きをよくしてくれます。	
3	金	ごはん	旬の食材 かつおの竜田揚げ	かむかむサラダ	みそ汁	牛乳、かつお、するめ、豆腐、わかめ、みそ	精白米、でん粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、切干大根、人参、もやし、きゅうり、長ねぎ、なめこ	599 kcal 30.7 g	6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。一口30回を目標として食べてみましょう。	
7	火	ナポリタン	フレンチサラダ	小松菜煮しパン		牛乳、豚肉、ウィンナー、チーズ、鶏卵	スパゲティ、オリーブ油、油、バター、三温糖、厚力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、きゅうり、小松菜	587 kcal 22.7 g	小松菜は江戸時代から栽培されてきた野菜です。	
8	水	ごはん	郷土料理(鳥取県) スタミナ納豆	豚肉と生揚げの みそ炒め	わかめともやしの スープ	牛乳、納豆、鶏肉、豚肉、みそ、生揚げ、わかめ	精白米、ごま油、三温糖、油、上白糖、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、人参、干しいたけ、キャベツ、小松菜、もやし	641 kcal 27.0 g	スタミナ納豆は鳥取県の給食で人気のメニューです。	
9	木	チリビーンズ ドッグ	カレー ドレッシング サラダ	豆乳コーン ポタージュ	オレンジゼリー	牛乳、チーズ、豆乳、香天	コッパパン、油、いんげん豆、マーガリン、厚力粉、じゃが芋、上白糖、レンズ豆、オリーブ油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、クリームコーン、みかんジュース、みかん缶	585 kcal 23.2 g	豆乳は体を作るたんぱく質が豊富です。	
10	金	ごはん	行事食(入梅) いわしの梅魚	からし和え		牛乳、いわし、昆布、生揚げ、みそ	精白米、上白糖、じゃが芋	しょうが、梅干し、キャベツ、もやし、小松菜、とうもろこし、大根、人参、長ねぎ	568 kcal 23.2 g	梅魚の時期に水揚げされるいわしを「入梅いわし」といいます。一年で一番脂がのっています。	
13	月	もぐもぐチャレンジウィーク ソース焼きそば		かきたま汁	季節の献立 プラム風味の フルーツポンチ	牛乳、豚肉、青のり、豆腐、鶏卵、わかめ	油、中華麺、じゃが芋、でん粉	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、甘酢、えのき、長ねぎ、小松菜、すいか、メロン、みかん缶、パイナップル、バナナ、梅ジュース	573 kcal 22.3 g	もぐもぐチャレンジウィークが始まります。	
14	火	もぐもぐチャレンジウィーク ガバオライス		ヤムウンセン	旬の食材 薬物	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、鶏卵、えび	精白米、オリーブ油、上白糖、油、枝豆、香巻、ごま油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、とうもろこし、キャベツ、人参、きゅうり、もやし、赤玉ねぎ、セロリ、ライム果汁、すいか	585 kcal 26.4 g	ヤムウンセンとはタイで親しまれている春巻料理です。「ヤム」が和える、「ウンセン」が春巻という意味です。	
15	水	もぐもぐチャレンジウィーク ヨーグルト トースト		スパイシー ポテトビーンズ	ABCスープ	牛乳、ヨーグルト、鶏卵、鶏肉	食パン、上白糖、バター、じゃが芋、油、ひよこ豆、でん粉、マカロニ	人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、パセリ、さくらんぼ	575 kcal 21.3 g	さくらんぼの旬は6月。山形県東根市が生産量日本一です。	
16	木	もぐもぐチャレンジウィーク ごはん		チキンカツ	小松菜ともやしの おひたし	牛乳、鶏肉、糸揚げ、豆腐、みそ	精白米、厚力粉、パン粉、油、上白糖、三温糖、じゃが芋、こんにゃく、ごま油	小松菜、もやし、人参、大根、長ねぎ	643 kcal 25.5 g	お皿に盛り付けられたものは残さず食べましょう。	
17	金	もぐもぐチャレンジウィーク ポークカレーライス		わかめのボン酢和え	季節の献立 あじさいゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、わかめ、香天	精白米、じゃが芋、レンズ豆、油、バター、厚力粉、はちみつ、上白糖	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン果汁、ぶどうジュース	615 kcal 20.4 g	もぐもぐチャレンジウィークの最終日です。	
20	月	高菜チャーハン	海鮮春雨スープ	旬の食材 そら豆		牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、いか、豆腐	精白米、ごま油、油、枝豆、香巻	高菜、長ねぎ、人参、たけのこ、もやし、しょうが、空豆	575 kcal 24.3 g	空豆は、サヤが空に因ってつくので、その名がついています。	
21	火	ごはん	鶏のねぎみそ 焼き	切干大根の無油	すまし汁	牛乳、さば、みそ、油揚げ、豆腐、わかめ、かまぼこ	精白米、三温糖、油、上白糖	しょうが、長ねぎ、切干大根、人参、干しいたけ、さやいんげん、えのき	584 kcal 27.1 g	鶏は脂が多い骨が多い魚です。食べると息を付けてください。	
22	水	冷やし中華		香巻き	旬の食材 薬物	牛乳、鶏肉、豚肉	中華麺、ごま油、上白糖、ごま、枝豆、香巻、でん粉、香巻きの皮、厚力粉、油	しょうが、きゅうり、人参、とうもろこし、もやし、たけのこ、キャベツ、干しいたけ、メロン	585 kcal 23.3 g	香巻きは中華料理です。ひとつひとつ丁寧に具を皮で包みます。	
23	木	ごはん	鶏太ふりかけ	カレー肉じゃが	みそ汁	牛乳、しらす干し、かつお節、遠良市、豚肉、生揚げ、わかめ、油揚げ、みそ	精白米、白ごま、上白糖、じゃが芋、こんにゃく、油	人参、玉ねぎ、干しいたけ、長ねぎ、大根、えのき、小松菜	576 kcal 23.8 g	しらすにはカルシウムがたくさん含まれています。	
24	金	ミルクパン	洋風たまご焼き	ひよこ豆の カミカミサラダ	野菜スープ	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ、豚肉	ミルクパン、油、上白糖、ひよこ豆、でん粉、油、じゃが芋	人参、玉ねぎ、小松菜、きゅうり、とうもろこし、赤玉ねぎ、セロリ、キャベツ、マッシュルーム、パセリ	572 kcal 28.3 g	よくかんで食べると、食べ物がきちんと消化され、栄養を十分に吸収することができます。	
27	月	ピザトースト	オニオン ドレッシング サラダ	レンズ豆の ポタージュ	薬物	牛乳、ベーコン、チーズ、生クリーム	食パン、油、バター、三温糖、じゃが芋、レンズ豆	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、小松菜、しょうが、パセリ、冷凍みかん	610 kcal 24.7 g	レンズ豆は平たく小さい豆です。「レンズ」のような形をしています。	
28	火	季節の献立 カリカリ梅 わかめごはん	梅のたまねぎ ソースがけ	おひたし	豚汁	牛乳、わかめごはんの具、鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	精白米、上白糖、じゃが芋、こんにゃく	刻み梅、しょうが、レモン果汁、玉ねぎ、りんご、キャベツ、小松菜、人参、ごぼう、大根、長ねぎ	600 kcal 25.9 g	梅干しは漬物ですが、塩に漬けた後、太陽の下で干すので、「梅漬け」ではなく「梅干し」という名前になりました。	
29	水	郷土料理(鹿児島県) いんげん 鶏飯		カミカミサラダ	キャロットゼリー	牛乳、のり、鶏肉、鶏卵、いか、香天	精白米、ごま油、上白糖、油、でん粉、油、三温糖	たくあん、干しいたけ、人参、しょうが、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、オレンジジュース	611 kcal 27.7 g	鶏飯は鹿児島県奄美地方を代表する料理です。	
30	木	季節の献立 もろこし ごはん	鶏と人参の 塩の塩焼き	ひじきの煮物	ふだくさん汁	牛乳、さけ、ひじき、油揚げ、大豆、生揚げ、みそ	精白米、こんにゃく、油、上白糖、じゃが芋	とうもろこし、人参、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	567 kcal 29.6 g	とうもろこしの粒の数は偶数と決まっています。	

給食費のお知らせ(6月分)

1・2年生...4,956円 3・4年生...5,160円 5年生...5,880円 6年生...5,600円

わかば1・2年生...4,956円 わかば3・4年生...5,160円 わかば5年生...5,880円 わかば6年生...5,600円

引落し日は6月8日(水)です。口座振替日前日までにご登録ください。