



6月 予定献立表



日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品		
1	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 金平ごぼう 三色あえ きゅうりの梅風味漬け 抹茶ケーキ	豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ しょうが ごぼう にんじん 小松菜 キャベツ カーネルコーン きゅうり 梅干し 抹茶	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく 白すりごま ごま油 上白糖 バター 薄力粉	831 32.0 21.1	<p>6月を通して 6月は食育月間です。「食育」という言葉は、明治31年に医師の石塚左玄が「人の心身は食によって作られる」と唱えたことが始まりです。平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取組みが行われます。毎日食べる身近な「食」。この機会に皆さんで話し合ってみませんか？</p> <p>6/4~10 「歯と口の健康週間」です。これにちなみ、6月はカルシウムを多く含む食品や、かみごたえがある食品を献立にたくさん取り入れています。カルシウムは、骨や歯を作るために重要な栄養素です。成長期は骨も体も大きくなっていく時期なので、カルシウムを豊富に含む食品を、意識して摂ることが大切です。</p> <p>【カルシウムを多く含む食品】 牛乳・乳製品、小魚、青菜、大豆・大豆製品など</p> <p>【よくかむ効果】 ・消化を助ける ・脳の働きをよくする ・虫歯、肥満を予防する</p> <p>8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても、丈夫な自分の歯で食事ができるように、今</p>
2	木	ごはん 鮭のレモン揚げ 小松菜のお浸し 切干大根の炒め煮 キャベツのじゃこあえ 果物	しろさけ 花かつお 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	レモン 小松菜 もやし にんじん 切干大根 干し椎茸 さやいんげん キャベツ 果物	米 じゃがいもでん粉 大豆油 三温糖 米油 糸こんにゃく	804 35.1 20.6	
3	金	◇スパゲティミートソース◇ パイン入りフレンチサラダ トマトときゅうりのピクルス カフェオレゼリー	豚肉 大豆 ピザチーズ 粉寒天 生クリーム 牛乳	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム(水煮) にんじん トマト パセリ キャベツ 大根 きゅうり パイン(缶)	スパゲッティ 米油 三温糖 バター 薄力粉 上白糖	831 30.2 29.8	
6	月	ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 みそドレサラダ 青のりポテト 果物	鶏肉 白みそ 青のり 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん 白菜 もやし きゅうり 果物	米 大豆油 かつお じゃがいもでん粉 じゃがいも 米油 ごま油 三温糖 白すりごま	881 31.3 25.8	
7	火	ダイスチーズパン あじフライ マカロニソテー ごまじゃこサラダ キャベツのゆずマリネ 果物	ダイスチーズ あじ たまご ベーコン わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ にんにく パセリ にんじん きゅうり 大根 もやし キャベツ ゆず 果物	パン 大豆油 薄力粉 パン粉 マカロニ 米油 ごま油 三温糖 白すりごま オリーブ油	850 39.5 33.6	
8	水	ごはん 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ 昆布と野菜の煮物 きゅうりの竹輪あえ 白玉あずき	木綿豆腐 鶏肉 昆布 さつま揚げ 焼き竹輪 ゆで小豆 牛乳	干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ にんじん グリンピース(冷凍) れんこん きゅうり	米 ごま油 糸こんにゃく じゃがいもでん粉 米油 三温糖 白すりごま 冷凍白玉	800 29.2 16.5	
9	木	◇ポークカレーライス◇ グリーンサラダ かぶのピクルス ぶどうゼリー	豚肉 生クリーム ベーコン 粉寒天 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 小松菜 きゅうり かぶ 赤ピーマン ぶどうジュース	米 米油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖	877 24.0 26.0	
10	金	ごはん いかの香味焼き 小松菜としめじのソテー じゃがいものいそ煮 切干大根のハリハリ漬け スイート春巻き	いか 白みそ ベーコン 豚肉 ひじき 刻み昆布 牛乳	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 もやし しめじ 干し椎茸 にんじん グリンピース(冷凍) 切干大根 りんご	米 米油 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく さつまいも バター 春巻きの皮 大豆油	775 33.4 15.8	
13	月	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き かぼちゃの含め煮 生揚げと根菜の煮物 ごま酢がけ 果物	鶏肉 白みそ 生揚げ 油揚げ 牛乳	練り梅 かぼちゃ ごぼう にんじん 干し椎茸 切干大根 小松菜 しょうが 果物	米 上白糖 三温糖 じゃがいもでん粉 板こんにゃく 米油 ごま油 白すりごま	790 37.9 17.1	
14	火	ごはん 麻婆豆腐 豆もやしナムル じゃこねぎ卵焼き 果物	豚肉 大豆 赤みそ 木綿豆腐 たまご ちりめんじゃこ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ たけのこ(水煮) 大豆もやし 青梗菜 小ねぎ 果物	米 米油 三温糖 ごま油 じゃがいもでん粉 白すりごま	856 37.5 26.0	
15	水	ごはん 肉じゃがコロッケ ゆでキャベツ ソーミンチャンプルー ピリ辛こんにゃく 果物	豚肉 大豆 大手亡 たまご 生揚げ 花かつお 牛乳	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ もやし たら 果物	米 米油 糸こんにゃく じゃがいも 薄力粉 パン粉 大豆油 そうめん 三温糖 ごま油 板こんにゃく	837 25.5 23.4	

1年生 校外学習
早めの給食準備を

6日(月)
~10日(金)
面談週間
この期間は、
12:10から
給食です。



日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ	
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
16	木	ごはん さばの香味焼き お浸し 豆入り筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物	さば 鶏肉 大豆 さつま揚げ わかめ 牛乳	小松菜 にんじん もやし しょうが ごぼう たけのこ(水煮) 玉ねぎ さやいんげん(冷凍) きゅうり 果物	米 米油 白いりごま 黒いりごま 上白糖 三温糖 板こんにゃく じゃがいも ごま油	846 31.6 30.4	から虫歯になりにくい食生活を心がけてみましょう！ 【虫歯予防の食生活ポイント】	
17	金	◇上海麺◇ ポテトとツナの包み揚げ ゆで空豆 果物	豚肉 いか むきえび うずら卵(水煮) ピザチーズ ツナ 牛乳	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉ねぎ キャベツ もやし グリーンピース(冷凍) しそ 空豆 果物	蒸し中華麺 米油 じゃがいもでん粉 じゃがいも マヨネーズ ぎょうざの皮 大豆油	791 32.5 23.4	①だらだら食いをしない (特に甘いお菓子やジュース) ②よくかんで食べる ③食事の後はしっかり歯みがきをする	
20	月	ごはん 天ぷら(えび・かぼちゃ) 大根おろし 野菜の香味炒め じゃこあえ 果物	えび たまご 油揚げ 花かつお ちりめんじゃこ 牛乳	かぼちゃ 大根 しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 赤ピーマン 小松菜 果物	米 薄力粉 大豆油 じゃがいもでん粉 米油 三温糖	798 28.1 21.2	③食事の後はしっかり歯みがきをする 丈夫な歯は、瞬発的に強い力を出せるよ！(食いしぼることができる)	
21	火	ココアパン ツナオムレツ バジルスパゲティ インディアンサラダ おかかあえ 果物	ツナ 粉チーズ たまご ベーコン 花かつお 牛乳	玉ねぎ しょうが にんじん グリーンピース(冷凍) にんにく バジル カーネルコーン きゅうり 小松菜 もやし 果物	パン 米油 三温糖 スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも	823 34.9 27.7		
22	水	ごはん 凍り豆腐のはかた煮 からしあえ 春雨の炒め物 甘酢漬け 明日葉ババロア	凍り豆腐 鶏肉 豚肉 粉寒天 生クリーム 牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 えのき 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ 大根 明日葉	米 三温糖 はるさめ 米油 じゃがいもでん粉 ごま油 上白糖	811 30.4 22.9	15・23日 果物はメロンの予定です。 メロンはウリ科の1年草で、東アフリカの野生種が起源です。果肉の色によって	
23	木	◇ハヤシライス◇ コーンサラダ リヨネーズポテト 果物	豚肉 生クリーム ベーコン いんげん豆 大手亡 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ カーネルコーン きゅうり パセリ 果物	米 米油 三温糖 バター 薄力粉 じゃがいも	843 26.6 23.2	赤肉系、青肉系、白肉系に分けられます。 赤肉系のオレンジ色は、緑黄色野菜と同じくカロテンの含有量が多いからです。	
24	金	ごはん むろあじのメンチカツ ゆでキャベツ わさびあえ しらたきの中華炒め 果物	むろあじミンチ たまご 蒸しかまぼこ 牛乳	にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん 水菜 にら きくらげ しょうが 果物	米 パン粉 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 ごま油 白すりごま 糸こんにゃく 三温糖	856 31.8 25.5	・赤肉系・・・夕張、クインシー ・青肉系・・・アールスメイク、アンテス ・白肉系・・・ホームラン、キンショウ	
27	月	ごはん 鶏肉の中華炒め ハンサンスー スパイシーポテト ピーチケーキ	鶏肉 たまご 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 もやし にら キャベツ きゅうり 小松菜 黄桃(缶)	米 ごま油 はるさめ じゃがいもでん粉 米油 三温糖 じゃがいも バター 上白糖 薄力粉	804 29.3 18.8	17日 空豆は5～6月が旬の野菜です。 鮮度が落ちやすいので、さやから出したらすぐに調理します。ビタミンB群やC、	
28	火	ごはん あじのごま照り焼き かみかみ昆布サラダ じゃがいものそぼろ煮 ゆで枝豆 フルーツ白玉	あじ 豚肉 刻み昆布 角切り寒天(缶) 牛乳	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん グリンピース(冷凍) 玉ねぎ 大根 しそ 枝豆(冷凍) みかん(缶) パイン(缶)	米 米油 白いりごま 黒いりごま 三温糖 じゃがいも 冷凍白玉	804 34.3 17.1	鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。 塩ゆでしてそのまま食べたり、炒め物や揚げ物、スープにもおいしい食材です。	
29	水	ごはん 生揚げの野菜あんかけ ひじきあえ きゅうりのピリ辛漬け 大学いも	生揚げ 豚肉 ひじき 牛乳	干し椎茸 たけのこ(水煮) にんじん えのき ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり	米 ごま油 上白糖 じゃがいもでん粉 さつまいも 大豆油 水あめ 三温糖 黒いりごま	802 28.3 23.9	24日 八丈島で獲れたむろあじをその場でミンチにしてもらい、届けてもらいました。ひとつひとつ丁寧に形を作り、衣を付けて揚げました。ケチャップやにんにくをかくし味にして食べやすくしています。	
30	木	期末考査1日目						

歯と口の健康週間

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。



食事のとき、よくかんで食べていますか？「かむ」という動きは、虫歯や肥満の予防、消化吸収力アップ、脳の活性化など体にとっても大切な働きをしています。よくかんで食べると、食べ物の味がわかるようになるので、食事がもっとおいしくなりますよ。今月はかみこたえのある食材を多く取り入れました。「かむ」ことを意識して食事をしてみましょう。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
		824	31.6	23.4	399	3.3	309	0.48	0.6	40

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。