



梅雨の季節がやってきました。衛生面に気を付けながら、憂鬱な気分を吹き飛ばせるような給食を心を込めて作ります。今月は「歯と口の健康週間」に合わせて、「かみかみ給食」を実施します。噛むことについて考えながら食べください。また、今年度も世界の料理を取り入れた献立をたてました。給食をきっかけにしているいろいろな国に興味を持ってください。

| 日  | 曜 | こんだてめい                                     |                                                                                                                             | 体をつくる<br>赤の食品                                        | エネルギーになる<br>黄の食品                                | 体の調子を整える<br>緑の食品                                            | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>しつ<br>(g) |
|----|---|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|
| 1  | 木 | かみかみ献立                                     |  いわしのカリカリフライ<br>ゆかりあえ                      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>こんぶ だいず いわし                           | こめ あぶら さとう じゃがいも<br>でんぶん げんまいこ パンこ              | ごぼう にんじん しいたけ<br>しょうが きゅうり キャベツ                             | 550             | 21.0              |
| 2  | 金 | ごもくうどん<br>(じごなうどん)                         |  ちくわのてんぷら<br>わかめのすのもの                      | ぎゅうにゅう かつおだし<br>とりにく あぶらあげ<br>ちくわ わかめ                | うどん さとう でんぶん<br>こむぎこ あぶら                        | たまねぎ にんじん しめじ<br>ながねぎ もやし きゅうり                              | 553             | 24.8              |
| 5  | 月 | ごはん<br>金子教頭先生の<br>にこにこランチ                  |  ブルコギ<br>トマトとたまごのスープ<br>さくらんぼ              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ ペーコン たまご                           | こめ あぶら さとう<br>ごま でんぶん ごまあぶら                     | にんにく しょうが りんご<br>キャベツ にんじん もやし<br>にら たまねぎ たけのこ<br>トマト さくらんぼ | 565             | 24.2              |
| 6  | 火 | しおキャラメル<br>あげパン                            |  コールスローサラダ<br>ABCスープ                       | ぎゅうにゅう ペーコン<br>だいず                                   | パン あぶら さとう<br>じゃがいも マカロニ                        | キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン たまねぎ セロリ<br>マッシュルーム トマト               | 596             | 18.5              |
| 7  | 水 | ごはん                                        |  とうふとひきにくのにこみ<br>キャベツとわかめのおかかあえ<br>れいどうみかん | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ わかめ かつおぶし                         | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら                        | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん たけのこ しいたけ<br>にら キャベツ もやし みかん         | 584             | 24.1              |
| 8  | 木 | ちゅうかふう<br>たきごみごはん                          |  きびなごフライ<br>はるなめサラダ                        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>きびなご                                  | こめ あぶら ごまあぶら<br>さとう パンこ こむぎこ<br>でんぶん はるなめ ごま    | にんじん たけのこ しいたけ<br>にら キャベツ きゅうり<br>もやし コーン                   | 550             | 21.7              |
| 9  | 金 | うみのざちカレー<br>(ごはん)<br>米原校長先生の<br>ぜっこうちようランチ |  てづくりふくじんづけ<br>ヨーグルト                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>えび いか ヨーグルト                           | こめ あぶら じゃがいも<br>こむぎこ さとう                        | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん セロリ りんご<br>トマト きゅうり だいこん れんこん        | 618             | 20.7              |
| 12 | 月 | ひじきと<br>えだまめごはん                            |  ホキのうめソースがけ<br>ぜっこうちようサラダ                  | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ ひじき ホキ<br>こんぶ かつおぶし             | こめ あぶら しらすたき<br>さとう でんぶん<br>ごまあぶら ごま            | しょうが にんじん ごぼう<br>えだまめ うめ キャベツ<br>きゅうり コーン                   | 567             | 24.1              |
| 13 | 火 | ツイストパン                                     |  ポテトのミートソース<br>かいそうサラダ                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かいそう                                  | パン じゃがいも あぶら<br>さとう ごまあぶら ごま                    | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース<br>だいこん きゅうり コートマト         | 576             | 21.2              |
| 14 | 水 | ベーコンとおおなの<br>スパゲティ<br>郷土料理【関東地方】           |  コーンとえだまめのサラダ<br>さいたまっチャプリン                | ぎゅうにゅう ペーコン<br>とりにく とうにゅう だいずこ                       | スパゲティ あぶら<br>バター さとう                            | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム こまつな<br>キャベツ きゅうり コーン えだまめ        | 594             | 24.5              |
| 15 | 木 | ふかかめし                                      |  さんがやき<br>かんぴょうのごまずあえ                     | ぎゅうにゅう あさり<br>あぶらあげ あじ みそ                            | こめ さとう あぶら<br>でんぶん ごま                           | しょうが にんじん ごぼう<br>たまねぎ ながねぎ たけのこ<br>かんぴょう こまつな もやし           | 581             | 23.7              |
| 16 | 金 | ジャージャーめん<br>(ちゅうかめん)                       |  キャラメルポテト<br>こまつなとわかめのサラダ                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ わかめ                                | ちゅうかめん あぶら<br>さとう でんぶん<br>ごまあぶら さつまいも<br>バター ごま | しょうが にんにく ながねぎ<br>たまねぎ たけのこ しいたけ<br>にら こまつな きゅうり コーン        | 683             | 25.4              |
| 19 | 月 | くろパン                                       |  まめとニョッキのカレークリームに<br>こんにやくサラダ            | ぎゅうにゅう(クリームにも)<br>ベーコン とりにく ひよこめ<br>しほなまめ チーズ なまクリーム | パン あぶら じゃがいも<br>こむぎこ こめこ<br>バター こんにやく さとう       | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム グリンピース<br>きゅうり だいこん コーン                | 633             | 25.0              |
| 20 | 火 | ビビンバ<br>(ごはん)<br>入梅献立                      |  トックスープ<br>れいどうみかん                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく                                  | こめ あぶら しらすたき<br>さとう ごまあぶら ごま<br>でんぶん トック        | にんにく もやし だいこん<br>にんじん こまつな たけのこ<br>しいたけ ながねぎ みかん            | 573             | 20.7              |
| 21 | 水 | うめわかめごはん<br>世界の料理【スペイン】                    |  メンチカツ<br>からしあえ                          | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたにく とりにく                              | こめ ごま パンこ さとう<br>こむぎこ でんぶん あぶら                  | うめ たまねぎ<br>もやし キャベツ こまつな                                    | 592             | 18.9              |
| 22 | 木 | パエリア                                       |  スペニッシュオムレツ<br>アリオラサラダ                   | ぎゅうにゅう(オムレツにも)<br>とりにく えび いか たまご<br>チーズ ペーコン ツナ      | こめ あぶら でんぶん<br>じゃがいも さとう                        | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム トマト<br>ピーマン パプリカ キャベツ<br>にんじん きゅうり コーン | 554             | 20.0              |
| 23 | 金 | ごはん                                        |  あじのたつたあげ<br>むらくもじる<br>いそかあえ             | ぎゅうにゅう あじ のり<br>わかめ たまご<br>かつおだし                     | こめ でんぶん<br>あぶら                                  | しょうが こまつな もやし<br>キャベツ にんじん たまねぎ<br>えのきたけ ながねぎ               | 547             | 22.7              |
| 26 | 月 | ごはん                                        |  ジャージャンどうふ<br>ナムル                        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なまあげ みそ                               | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんぶん<br>ごま                  | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ キャベツ ながねぎ<br>きゅうり もやし だいこん           | 572             | 23.9              |
| 27 | 火 | セルフフィッシュサンド<br>(こどもパンサイズ)                  |  (フィッシュフライ・キャベツ)<br>コーンクリームスープ           | ぎゅうにゅう(スープにも)<br>たら ペーコン なまクリーム                      | パン パンこ こむぎこ あぶら<br>じゃがいも パター                    | キャベツ たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム コーン<br>パセリ                        | 651             | 22.5              |
| 28 | 水 | ちゅうかどん<br>郷土料理【沖縄県】                        |  しゃりしゃりあおのりだいず<br>あざづけ                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>うずらのたまご<br>だいず あおのり                   | こめ あぶら でんぶん<br>さとう                              | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ きくらげ はくさい<br>キャベツ きゅうり               | 594             | 22.7              |
| 29 | 木 | ジュシー                                       |  にんじんしりしり<br>もずくスープ<br>パイン               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>こんぶ さつまあげ<br>ツナ もずく とうふ               | こめ あぶら<br>ごまあぶら ごま                              | しいたけ にら にんじん<br>ながねぎ たけのこ コーン<br>パイン                        | 526             | 22.8              |
| 30 | 金 | ごはん                                        |  さいのくになっとう<br>うましおにくじゃが<br>おひたし          | ぎゅうにゅう なっとう<br>ぶたにく かつおだし                            | こめ あぶら<br>じゃがいも しらすたき<br>ごまあぶら                  | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん さやいんげん<br>こまつな もやし                   | 596             | 23.3              |

※1日いわしのカリカリフライ…魚卵を含む可能性があります。※2日ちくわ…原料の魚はえび、かにを食べています。製品は卵、乳成分、えび使用の工場で作られています。

※8日きびなごフライ…小麦成分・大豆成分を含みます。

※12日ホキ切り身でんぶん付…工場では卵、乳、小麦、えびを使用した製品も製造しています。 ※12日梅びしお(梅ソース)…りんごを含みます。

※14日お茶プリン…豆乳を使用しています。たらポーション…大豆成分、小麦成分を含みます。

※15日さんがやき…まあじを使用しています。大豆成分を含みます。 ※19日…ニョッキ…小麦を含みます。(工場では乳、卵を使用した製品も製造しています)

※21日メンチカツ豚肉・鶏肉・小麦を使用しています。大豆成分を含みます。 ※22日アンサンブルエッグ…卵、牛乳、チーズを使用しています。

※23日アジ田…小麦成分、大豆成分を含みます。 ※27日すけそうだらポーションフライスケウダラを使用しています。小麦を含みます。

※29日さつまあげ…たら・イトヨリのすり身を含みます。 ※30日彩の国なっとう…大豆を使用しています。大豆成分・小麦成分を含みます。

☆献立表にはパンの詳しい成分や、調味料、1部加工品については記載していません。内容を詳しく知りたい場合は担任の先生を通じて聞いていただくか、栄養教諭までご連絡ください。

★食材などの購入都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

○給食費の減額は、連続5日を越えて欠食の場合に届け出の翌日からとなります。連続5日以内の欠食は減額できません。ご家庭からの申し出が必要ですのでご注意ください。

○はし、スプーン等の持参にご協力ありがとうございます。毎日清潔なものををご用意ください。

