



千葉市立幕張小学校

	_			おもなざいり		十葉市立幕張小学校
Ι,	199			Kcal g g g		
日曜日		こんだてめい	きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	tu 71 . (7) 1 (# ./T
- 1			ちからやねつのもとになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	きゅうしょくひとくちメモ
\dashv		ごはん	こめ			603 29.5 15.8 2.4
		牛乳	1+ + 22	ぎゅうにゅう		المراب خيا المراب المرا
1	木	ぶたにくのスタミナやき アスパラとベーコンのソテー	ごま あぶら マカロニ	ぶたにく ベーコン	にんにく アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく	アスパラガスは暮から初夏が筍で、ほのかに替 くおいしい野菜です。 体の調子を整えるビタミ
		アスハラこへーコラのラテー いもだんごじる	じゃがいも でんぷん	とうふ ぶたにく	ごぼう にんじん ねぎ	くおいしい野菜です。体の調子を整えるビダミンや食物せんいがたっぷりです。
\perp		ミニぶどうゼリー			ぶどう	
		むぎいりごはん 牛乳	むぎ こめ	ぎゅうにゅう		604 27.0 21.4 1.3
		十乳 なまあげのちゅうかに	でんぷん あぶら	ぶたにく だいす なまあげ うすらたまご	たまねぎ にんじん こまつな まいたけ たけのこ	6 育は養育 肩間です。 食い食べ芳や食べ物のこ
2	317	しおナムル	ごま あぶら		きゅうり キャベツ もやし にんじん	とについて知り、「養べる力」を身に付けてい
		ちばけんさんやきのり パイナップル		のり	 パイナップル	きましょう。
-+		バイノックル ごはん	こめ		7 1 7 9 2 70	637 22.8 20.0 1.5
		牛乳		ぎゅうにゅう		
5	月	マーボーじゃがに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいす なまあげ うすらたまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	
		きゅうりのナムル シューマイ	ごま あぶら さとう パンこ こむぎこ さとう	ひじき ぶたにく	きゅうり だいこん もやし にんにく たまねぎ しょうが	歯を丈夫にするカルシウムが萎い食べ物を知
		カみかみグミ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		ぶどう	り、よく噛んで食べるようにしましょう。
		ガーリックトースト	こむぎこ こめこ バター	だっしふんにゅう	にんにく パセリ	614 22.8 24.2 2.4
		牛乳 ツナときのこのわふうスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ のり	たまねぎ キャベツ しめじ えのきだけ エリンギ しょうが にんにく こねぎ	よく噛んで養べることは、むし歯や笨り過ぎの
6	火	カかめのあえもの	ごま あぶら	わかめ	はくさい こまつな にんじん とうもろこし	・ であった。 また、 脳の働きが良くなり、
		バナナ			バナナ	食べ物の味がよくわかるようになります。
+	_	 ごはん	こめ	1		657 30.6 22.7 1.8
		たるん 牛乳		ぎゅうにゅう		
7		さけののりごまフライ	こむぎこ パンこ あぶら ごま			チーズは葬乳から作られます。歯と臀を強くす
	٠,٠	ごもくあえ じゃがいもとぶたにくのオイスターソースいため	ごま あぶら じゃがいも あぶら	ぶたにく	もやし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん にんにく しょうが さやいんげん	るカルシウムが豊富です。散養難にとても栄敬
		しゃかいもとふたにくのオイスターソースいため ひとくちチーズ	C49.010 010.012	チーズ	LEGISC IEVION IEVIEZ OSON GANINION	な栄養素の一つです。
		ごはん	こめ			599 21.2 21.5 2.2
		牛乳	じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ちまわぎ にんじん	うばけんさん 千葉県産のじゃがいもが多く出回る季節となり
8	木	てづくりコロッケ とうふとわかめのみそしる	U40010 8000 CEEC 117C	あぶらあげ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい	ました。じゃがいもはビタミンCが豊富です。
		エコふりかけ	ごま	かつおぶし こんぶ	100 0010 0 10 10 1	じゃがいもの場合、加熱してもビタミンCが壊
		あじつきこざかな	ごま でんぷん	にぼし		れにくいのが特徴です。
		テーブルロール 牛乳	こむぎこ こめこ マーガリン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		607 22.8 18.9 1.7
9 :		まめのストロガノフ	あぶら こむぎこ なまクリーム でんぷん	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト こまつな	じめじめと誓い季節は後輩番が増える時期で
9	<u>117</u>	コーンポテト	じゃがいも		とうもろこし	す。養筆をする髓は、よりしっかり手を斃いま
		バナナ			バナナ	しょう。
_		のりごはん	むぎ こめ			611 21.6 20.3 1.8
		牛乳		ぎゅうにゅう		^{りばけん} 千葉県の旬のじゃがいものことを知ってもらう
12 .	月	ちくわのカレーあげ じゃがピーぶたバラ	ごま あぶら でんぷん じゃがいも あぶら	ちくわ だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな あかピーマン しょうが	ために莋られたのが「じゃがピーぶたバラ」で
		パイナップル	0 (2.5 (7.6 (6.5))	Sijele (パイナップル	す。じゃがいも、ピーマン、ぶたバラ肉を使っ
_		—» (- u			たユニークな名前の料理です。
		ごはん 牛乳	こめ	ぎゅうにゅう		594 27.7 19.4 1.6
13		〒51 なまあげととりにくのみそいため	あぶら	なまあげ ぶたにく	にんじん まいたけ キャベツ しょうが ピーマン	こまつなはビタミンのほかにカルシウムも豊富 です脱養顔のみなさんにおすすめの食べ物で
13	<i>X</i>	のりごまあえ	あぶら ごま	のり たりは / パ	はくさい こまつな にんじん もやし	で9 成長期のみなさんにお9 9 めの良べ物で す。調理員さんがとても細かく刻んでふりかけ
		こまつなふりかけ メロン	ごま あぶら	ちりめんじゃこ	こまつな メロン	にしてくれたので食べやすいですよ。
_		こくとうパン	こむぎこ こめこ マーガリン	だっしふんにゅう	7.03	654 29.2 20.5 2.6
	J	牛乳		ぎゅうにゅう		レタスは1年中スーパーにある野菜ですが、春
	1	1 33.334.4 4 4 4 1 10 - 11 1	パン・ー センジン			
14		しろみざかなのカレーパンこやき レタスとミートボールのスープ	パンこ あぶら はるさめ でんぷん	たら とうふ とりにく ぶたにく だいす	にんにく パセリ レタス たまねぎ にんじん はくさい	レタスの筍は5月~6月です。レタスは笙で食
14		しろみざかなのカレーパンこやき レタスとミートボールのスープ バナナ	パンこ あぶら はるさめ でんぷん			べることが夢いですが、スープに入れてもおい
14		レタスとミートボールのスープ バナナ	はるさめ でんぷん		レタス たまねぎ にんじん はくさい	べることが参いですが、スープに入れてもおい しいです。
14	水	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん		とうふ とりにく ぶたにく だいす	レタス たまねぎ にんじん はくさい	べることが参いですが、スープに入れてもおい しいです。 <u>602 1 25.2 21.9 1.6</u>
	水	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき	はるさめ でんぶん こめ でんぶん ごま	とうふ とりにく がたにく だいすぎゅうにゅう	レタス たまねぎ にんじん はくさい バナナ 	べることが多いですが、スープに入れてもおい しいです。 <u>602 252 21.9 16</u> 6月15日は千葉県民族の白です。総長でも年末
14 :	水	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる	はるさめ でんぶん こめ でんぷん ごま さといも	とうふ とりにく ぶたにく だいす	レタス たまねぎ にんじん はくさい パナナ	べることが参いですが、スープに入れてもおい しいです。 602 25.2 21.9 1.6 6月15日は千葉県民の首です。 総質では千葉 県麓の資料を梦く使うようにしています。千葉
	水	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ	はるさめ でんぶん こめ でんぶん ごま	とうふ とりにく がたにく だいすぎゅうにゅう	レタス たまねぎ にんじん はくさい バナナ	べることが参いですが、スープに入れてもおい しいです。 602 25.2 21.9 1.6 6月15日は予禁集員義の自です。結論では予禁集員権の資料を整く健うようにしています。予禁集員権の資料を整く健うようにしています。予禁集員の義べ
	水	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる	はるさめ でんぶん こめ でんぷん ごま さといも	とうふ とりにく ぶたにく だいすぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ	レタス たまねぎ にんじん はくさい パナナ	べることが参いですが、スープに入れてもおい しいです。 602 25.2 21.9 1.6 6月15日は千葉県民の自です。 給質では千葉 県麓の資料を梦く使うようにしています。 千葉
	水	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 サナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか むぎいりごはん 牛乳	はるさめ でんぶん こめ でんぶん ごま さといも ごま むぎ こめ	とうふ とりにく ぶたにく だいすぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	レタス たまねぎ にんじん はくさい パナナ おばのめぐみで「まんてんえがお」 ねぎ しそ だいこん かぶ こまつな にんじん ねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん もやし すいか	べることが参いですが、スープに入れてもおい しいです。 602 25.2 21.9 1.6 6月15日は千葉県民の合です。豁底では千葉 県産の資料を多く使うようにしています。千葉 県は農業や漁業が盛んな県です。千葉県の食べ 物について、豁復を通して学びましょう。 603 28.1 19.3 2.0
	水 木	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか むぎいりごはん 牛乳 ぶたにくとしらたきのピリからいため	はるさめ でんぶん こめ でんぷん ごま さといも ごま むぎ こめ あぶら	とうふ とりにく ぶたにく だいすぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん はくさい バナナ あばのめぐみで「まんてんえがお」 ねぎ しそ たいこん かぶ こまつな にんじん ねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん もやし すいか ごぼう さやいんげん にんにく しょうが	べることが多いですが、スープに入れてもおい しいです。 602 25.2 21.9 1.6 6月15日は半葉魚食の首です。豁後では半葉 県産の蒸粉を多で使うようにしています。半葉 県は農業や漁業が強んな単です。千葉県の食べ 物について、豁食を通して学びましょう。 603 28.1 19.3 2.0 さくらんぼの筍は6月~7月です。硝治初期に
15 :	水木金金	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 サナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか むぎいりごはん 牛乳	はるさめ でんぶん こめ でんぶん ごま さといも ごま むぎ こめ	とうふ とりにく ぶたにく だいすぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	レタス たまねぎ にんじん はくさい パナナ ねぎ しそ だいこん かぶ こまつな にんじん ねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん もやし すいか こぼう さやいんげん にんにく しょうが にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな	べることが多いですが、スープに入れてもおい しいです。 602 25.2 21.9 1.6 6月15日は半葉魚食ののです。 豁後では半葉 県産の貨物を多く使うようにしています。 半葉 県は農業や漁業が盛んな魚です。 千葉魚の食べ物について、総食を通して挙びましょう。 603 28.1 19.3 2.0 さくらんぼの筍は6月~7月です。 硝塔初期に 日本に茂わったそうです。 道形濃が一番多くさ
15 :	水木金金	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか むぎいりごはん 牛乳 ぶたにくとしらたきのピリからいため ツナふりかけ けんちんじる さくらんぼ	はるさめ でんぶん こめ でんぷん ごま さといも ごま むぎ こめ あぶら こま しゃがいも	とうふ とりにく ぶたにく だいすぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん はくさい パナナ おばのめぐみで「まんてんえがお」 ねぎ しそ だいこん かぶ こまつな にんじん ねぎ マッショルーム こまつな キャベツ にんじん もやし すいか	べることが多いですが、スープに入れてもおい しいです。 602 252 219 1.6 6515日は千葉県民の首です。 豁養では千葉 県産の義材を多く使うようにしています。 千葉 県は麗葉や漁業が盛んな単です。 千葉県の食べ 物について、豁養を通して学びましょう。 603 28.1 19.3 2.0 さくらんほの筍は6月~7月です。 明治初期に 日本に伝わったそうです。 近形県が一番多くさ くらんほを作っています。
15 :	水 木 金 —	レタスとミートボールのスープ パナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか むぎいりごはん 牛乳 ぶたにくとしらたきのピリからいため ツナふりかけ けんちんじる さくらんぼ ごはん	はるさめ でんぶん こめ でんぷん ごま さといも ごま むぎ こめ あぶら ごま	とうふ とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ソナ とりにく なまあげ	レタス たまねぎ にんじん はくさい パナナ ねぎ しそ だいこん かぶ こまつな にんじん ねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん もやし すいか こぼう さやいんげん にんにく しょうが にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな	べることが多いですが、スープに入れてもおい しいです。 602 25.2 21.9 1.6 6月15日は半葉魚食ののです。豁底では半葉 県産の資材を多く使うようにしています。半葉 県は農業や漁業が盛んな風です。千葉県の食べ 物について、豁食を通して学びましょう。 603 28.1 19.3 2.0 さくらんぼの筍は6月~7月です。硝溢初期に 日本に茂わったそうです。 道形渠が一番多くさ
15	水 金	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか むぎいりごはん 牛乳 ぶたにくとしらたきのピリからいため ツナふりかけ けんちんは さくらんぼ ごはん 牛乳 さばの	はるさめ でんぶん こめ でんぷん ごま さといも ごま むぎ こめ あぶら こま しゃがいも	とうふ とりにく ぶたにく だいすぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん はくさい パナナ おばのめぐみで「まんてんえがお」 ねぎ しそ だいこん かぶ こまつな にんじん ねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん もやし すいか ごぼう さやいんげん にんにく しょうが にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな さくらんぼ	べることが参いですが、スープに入れてもおい しいです。
15 :	水 金	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか むぎいりごはん 牛乳 ぶたにくとしらたきのピリからいため ツナふりかけ けんちんば ごはん 牛乳 ごされ	はるさめ でんぶん こめ でんぷん ごま さといも ごま むぎ こめ あぶら ごま じゃがいも こめ	とうふ とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく なまあげ	レタス たまねぎ にんじん はくさい バナナ	べることが勢いですが、スープに入れてもおい しいです。 602 252 219 1.6 6月15日は千葉県民の合です。総質では千葉 県産の資材を多く使うようにしています。千葉 県は農業や漁業が盛んな原です。千葉県の食べ 物について、総質を通して学びましょう。 603 28.1 19.3 2.0 さくらんほの筍は6月~7月です。明治初期に 日本に伝わったそうです。 山形県が一番多くさ くらんほを作っています。 698 27.9 29.3 2.0 接管の占は毎月19日です。今台は「接管の占 特別メニュー」が出ます。千葉市でとれた災勢
15	水 金	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか むぎいりごはん 牛乳 ぶたにくとしらたきのピリからいため ツナふりかけ けんちんじる さくらんぼ ごはん 牛乳 さごまん にまたしている	はるさめ でんぶん こめ でんぶん ごま さといも ごま むぎ こめ あぶら ごま しゃがいも こめ でんぷん こめこ あぶら	とうふ とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく なまあげ	レタス たまねぎ にんじん はくさい バナナ あばのめぐみで「まんてんえがお」 ねぎ しそ たいこん かぶ こまつな にんじん ねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん もやし すいか ごぼう さやいんげん にんにく しょうが にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな さくらんぼ しょうが にんじん むしょうが えのきだけ キャベツ チンゲンサイ	べることが多いですが、スープに入れてもおい しいです。 <u>602</u> <u>252</u> <u>21.9</u> <u>1.6</u> 6月15日は千葉嶼気の台です。 豁養では千葉 県産の資料を多く使うようにしています。 千葉 県は農業や漁業が強んな巣です。 千葉県の食べ物について、豁養を選して学びましょう。 <u>603</u> <u>28.1</u> <u>19.3</u> <u>20</u> さくらんほの筍は6月~7月です。 明治初期に 日本に茂わったそうです。 道形渠が一番客くさ くらんほを作っています。 <u>698</u> <u>27.9</u> <u>29.3</u> <u>20</u> 食管の台は毎月19日です。 今台は「食管の台
15	水 金	レタスとミートボールのスープ ハナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか むぎいりごはん 牛ぶにくとしらたきのピリからいため ツナふりかけ けんちんじる さごはん 牛乳 はなん 牛乳 はなん 牛乳 はなん 大乳 はのあまからあげ こまるとつにんじんのナムル メスロソ	はるさめ でんぶん こめ でんぶん ごま さといも ごま むぎ こめ あぶら ごま しゃがいも こめ でんぷん こめこ あぶら	とうふ とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく なまあげ	レタス たまねぎ にんじん はくさい バナナ	べることが多いですが、スープに入れてもおいしいです。 「〇〇2 252 21.9 1.6 6月15日は千葉県民の自です。総質では千葉県産の食材を多く使うようにしています。千葉県の食べ物について、総質を通して学びましょう。 「〇3 28.1 19.3 2.0 さくらんぼの筍は6月~7月です。船泊初期に日本に合わったそうです。山彩菓が一番多くさくらんぼを作っています。
15	水	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか がたにいる サッカンではん 牛乳 ぶだにくとしらたきのピリからいため ツナふりかけ けんちんじる ささらんぼ ごはん 牛乳 ごばん 牛乳 ごばん 大名 ではん ここはん ・ス にいる ・ス	はるさめ でんぶん こめ でんぷん ごま さといも こま むぎ こめ あぶら ごま じゃがいも こめ でんぷん このこ あぶら こま のこま この	とうふ とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう さば だいす とうふ ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん はくさい バナナ	べることが多いですが、スープに入れてもおいしいです。
15	水	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか むぎいりごはん 牛乳 ぶだにくとしらたきのピリからいため ツナふりかけ けんちんじる さくらんぼ ごはん 牛乳 さばまた ラニッカーではよりではまたうにんしんのナムル メロン バースト ・ポークビーンズ	はるさめ でんぶん こめ でんぶん ごま さといも ごま むぎ こめ あぶら こま じゃがいも こめ でんぶん こめこ あぶら こま あぶら こま あぶら	とうふ とりにく ぶたにく だいず きゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう さば だいず とうふ ぶたにく デュレぶんにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ペーコン	レタス たまねぎ にんじん はくさい バナナ おばのめぐみで「まんてんえがお」 ねぎ しそ たいこん かぶ こまつな にんじん ねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ にんじん もやし すいか ごぼう さやいんげん にんにく しょうが にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな さくらんぼ しじばさんぶつ「にんじん」 ねぎ しょうが たんじん しょうが えのきたけ キャベツ チンゲンサイ にんじん こまつな もやし きりぼしだいこん にんにく メロン	べることが多いですが、スープに入れてもおいしいです。 「〇〇2 252 21.9 1.6 6月15日は千葉県民の自です。総質では千葉県産の食材を多く使うようにしています。千葉県の食べ物について、総質を通して学びましょう。 「〇3 28.1 19.3 2.0 さくらんぼの筍は6月~7月です。船泊初期に日本に合わったそうです。山彩菓が一番多くさくらんぼを作っています。
16::	水	レタスとミートボールのスープ バナナ ごはん 牛乳 ツナのさんがやき ちばっこじる ゆかりあえ すいか がたにいる サッカンではん 牛乳 ぶだにくとしらたきのピリからいため ツナふりかけ けんちんじる ささらんぼ ごはん 牛乳 ごばん 牛乳 ごばん 大名 ではん ここはん ・ス にいる ・ス	はるさめ でんぶん こめ でんぷん ごま さといも こま むぎ こめ あぶら ごま じゃがいも こめ でんぷん このこ あぶら こま のこま この	とうふ とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう さば だいす とうふ ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん はくさい バナナ	べることが多いですが、スープに入れてもおいしいです。

<5月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせします>

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県産ふさこがね	にんじん	千葉県 徳島県	だいこん パセリ	千葉県	じゃがいも	鹿児島県
牛乳	千葉県	セロリ	愛知県	きゅうり おかひじき	千葉県	そらまめ	千葉県
ごぼう	熊本県	しょうが	高知県	こまつな	千葉県 千葉市	オレンジ	和歌山県
たまねぎ	佐賀県 千葉県	ねぎ はくさい	茨城県	キャベツ ピーマン		みしょうかん	愛媛県
グリンピース さやえんどう	福島県	ブロッコリー	埼玉県	にんにく	青森県	メロン	茨城県

			おもなざいりょう				たんぱくしつ g	しぼう g	えんぶん g
В	曜日		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	1 —			Щ.
			ちからやねつのもとになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	₫	ゆうしょく	ひとくちメ	₹
		むぎいりごはん	むぎ こめ			608	20.8	14.6	1.6
		牛乳		ぎゅうにゅう				-	B UE _
01	水	☆力レー	じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト りんご		ピーにんじん		
21	小	チンゲンサイのドレッシングあえ	あぶら ごま		チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし レモン		献笠☆「カレ		
		ヨーグルト		ヨーグルト			賞さんが宝ね	ぎをよく炒め	っておいし
						く作ってく			
		ごはん 牛乳 いわしのかばやきごまがらめ とりにくとだいすのみそに メロン	こめ	ぎゅうにゅう		646	30.1	21.8	1.5
			こめこ でんぷん あぶら ごま		しょうが	主要性を	まいわしの質	ナ6智ごスフ	** 望挫
22	木		じゃがいも あぶら	だいず なまあげ	にんじん さやいんげん しょうが		しの漁獲量が		
			9 (18 (18 8 8 8 8 8	727 7 0.0437	メロン		いわしも千葉		
		. —				9. 500	いりしも十条	果性です。	
		テーブルロール	こめこ こむぎこ マーガリン			604	27.7	20.3	2.2
		牛乳	+ . / 17 /	ぎゅうにゅう		ちゃんぽん	は镁崎県の郷		鍋一つで
23	金	ちゃんぽん	ちゃんぽんめん ごま あぶら あぶら ごま	あさり えび いか うすらたまご だいず	はくさい もやし こまつな にんじん きくらげ たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし	作れて栄養	たっぷりな麵	 	ことで、簑
		ちゅうかあえ バナナ	8000 CE	/2019"	パナナ	はまけん 崎県で日常	前に食べらる	かていりょうり 家庭料理にな	よったそう
					1/1/	です。			
		こまつなそぼろごはん	こめ あぶら	とりにく だいず	こまつな	602	25.2	19.4	1.9
		-乳		ぎゅうにゅう					
26	月	ぐだくさんみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とりにく	にんじん こまつな たまねぎ だいこん		たくさんの種		
20	73	つぼづけあえ	ごま		つぼづけ(だいこん) キャベツ こまつな		たくさんの程		
		ミニももゼリー			もも	大れること するためで		木莨糸どこれ	るみりに
		こくとうパン	こむぎこ こめこ マーガリン	だっしふんにゅう			24.9	18.2	2.3
		件乳 まめまめブラウンシチュー こまつなのレモンドレッシングあえ たべるにぼし	2562 262 (7777	ぎゅうにゅう					
27	火		じゃがいも あぶら こむぎこ	だいす しろいんげんまめ ぶたにく とりにく	えだまめ たまねぎ トマト にんにく りんご		ルシウムが豊		
21	火		ごま あぶら		こまつな レモン もやし キャベツ にんじん		とになるので		
				にぼし			に食べられる	のでおやつに	こもおすす
		バナナ			バナナ	めです。			
		Îはん ·≅	ごはん	ぎゅうにゅう		637	30.5	19.9	1.4
	١. ١	牛乳 とりてん	こむぎこ こめこ あぶら	とりにく たまご			分県の郷土料		
28	水	ゆでキャベツのドレッシングあえ	ごま あぶら	2 7 10 1 72010	キャベツ こまつな にんじん もやし しめじ ねぎ	の消費量は	全国でもトッ	プクラスです	・鶏めし
		ごもくに	さといも	だいず とりにく	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	や鶏汁など	製成を使った	伝統料理が多	くある件
		パイナップル				です。			
		セルフやきそばパン	ちゅうかめん こむぎこ こめこ マーガリン	だっしふんにゅう ぶたにく	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ	631	23.7	18.7	2.7
		牛乳	セガラ	ぎゅうにゅう だいず	キャベツ もやし にんじん えだまめ		ペパンに切れ	込みを入れて	あるの
29	木	やさいとまめのドレッシングあえ バナナ	あぶら	/2019"	キャベツ もやし にんじん えだまめ バナナ		ばをはさんで		
					1/1/	してくださ	い。野菜をた	くさん使った	・ 栄養満点
						なやきそば	です。		
		ごはん	こめ			601	27.0	16.4	1.4
		牛乳		ぎゅうにゅう		かつおは体	のもとになる	赤の食品で、	筋肉や血
30	金	かつおのかくに	10 60) +	かつお	しょうが		なる栄養素を		
		じゃがいもとだいずのごまがらめ	じゃがいも ごま あぶら でん ごま あぶら	たいず ひじき	だいこん もやし こまつな にんにく		さとうでごは		
		もやしとひじきのあえもの すいか	C4 001315	000	すいか	います。			
		2 •	• + +		今月の平均値	623	26.0	20.4	1,9
		※物資の都合により、献立の	川谷を发史することがあ	りります。	大校の其準値	665	21.6~33.2	140-000	1.0



いよいよ梅南の季節です。こらから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくいらが増えてきます。特にこの時期からは食や黄の発生が

6月は「食育月間」です。学校の食育の6つの視点

舞月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。 字どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を集たしています。

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを 知る。首ら調理し食事の準備をするこ とができる。

心身の健康を管む



を学び、よりよい食習慣を形成しよう と努力できる。

食品を選択する力をつける



栄養箇など総合的に判断し、適切に

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、 **蓼くの穴の苅に支えられていることを** 知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



考えることは相手を思いやり、楽しい 食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



を知る。地域の歴史や風土に深いかか わりがあることを理解し、静重できる。

☆ 2年生「そらまめのさやむき体験」

5月10日の給食に使う、そらまめのさやむきを2年生にお手伝いして もらいました。事前に図書館指導員の窪曲先生に「そらまめくんのベッド」 を読み聞かせしてもらい、「本当にベッドなのかな?」と興味深冷でした。 「外はかたい」「中はやわらかい、ふわふわだ~」と観察しながらむいていました

立派なそらまめを使いました。主葉県で生産された食べ物を主葉県で消費すること を主産主消といいます。「2年生がむいてくれたそらまめおいしい」という感想が◎

*7角には3岸壁がとうもろこしの茂むきをします。





