



よていこんだてひょう

今日の給食目標：きれいに手を洗って食事をしよう。

食育月間とは？：不規則な食事や欠食などの食生活にまつわる課題を改善し、健康増進を目指そうという目的で毎年6月を『食育月間』と国が決めました。

★ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。

* 中学年の栄養量です。

Table with columns: 日付, 献立名, 主にからの熱や力になるもの, 主にからの血や肉や骨になるもの, 主にからの調子をととのえるもの, 調味料, エネルギーたんぱく質脂質塩分, 献立メモ. Rows include meals like テーブルロール, しんたまねぎのかきあげどん, チリビーンズライス, etc.

日付	献立名	主にからだの熱や力になるもの (きいろのなかま)	主にからだの血や肉や骨になるもの (あかのなかま)	主にからだの調子をととのえるもの (みどりのなかま)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質塩分	献立メモ
15 水	キャラメルココアあげパン	パン、キャラメル、さとうあぶら				653 kcal 26.6 g 24.9 g 2.2 g	アスパラガスは春から初夏が旬です。土から茎が伸びると、1日に4~6cmも伸びます。成長していく姿やロケットのような形に、春の命の力強さを感じる野菜です。
	ポークビーンズ	じゃがいも、こむぎ、あぶらさとう	ふたにく、だいず	にんじん、ほうれんそう、トマト、たまねぎセロリ、にんにく	塩、こしょう、コンソメ、ワインデミグラスソース、中濃ソース		
	アスパラソテー	あぶら	ベーコン	アスパラガス、にんじん、たまねぎとうもろこし	コンソメ、塩、こしょう		
	バナナ			バナナ			
16 木	ビビンバ (むぎごはん・にくみそ・ナムル)	こめ、むぎ、ごま さとう、ごまあぶら	ふたにく、とりにく、だいず	にんじん、こまつな、ながねぎもやし、にんにく	酒、しょうゆ、酢、塩 コチュジャン	608 kcal 29.2 g 15.8 g 2.2 g	ビビンバは韓国料理のひとつで、ご飯とナムルや肉、卵などの具をよくかき混ぜて食べる料理です。
	トックとわかめのスープ	トック、ごまあぶら	とりにく、とうふ、わかめ うすらたまご	にんじん、だけのこ、はくさい、ねぎ、しょうが	酒、塩、こしょう、しょうゆ中華だし		
	そらまめのしおゆで			そらまめ	塩		
17 金	むぎごはん	こめ、むぎ				651 kcal 23.4 g 22.5 g 2.3 g	鯖などの青い色をした魚には、DHAやEPAという体に良い栄養素が豊富に含まれています。頭の働きを良くしてくれます。
	さばのみそに	さとう	さば	しょうが、ねぎ	酒、みそ、しょうゆ、みりん		
	だいこんとわかめのあえもの	ごま、さとう、ごまあぶら	わかめ	だいこん、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、酢、豆板醤		
	ごもくきんぴら	こんにゃく、さとう、あぶら	さつまあげ	にんじん、こまつな、ごぼう	酒、しょうゆ、和風だし		
	みしょうかん			みしょうかん			
18 土	🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️ 土曜学習参観 お弁当の用意をお願いします。 🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️						
20 月	🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️ 振り替休業 🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️🍲🍱🍷🍴🍽️						
21 火	あまなっとうパン	パン	あまなっとう			643 kcal 25.4 g 19.6 g 3.0 g	甘納豆は、納豆と名前は似ていますが、豆などを砂糖漬けにした和菓子です。砂糖を振りかけた様子が雪のように見えることから、「淡雪」と呼ばれることもあります。
	ちゃんぽんめん	ちゃんぽんめん、あぶら	ふたにく、いか、えび なるたまき、うすらたまご	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎもやし、きくらげ、にんにく、しょうが	酒、ちゃんぽんスープ、しょうゆ		
	だいがくいも	さつまいも、さとう、あぶら くるごま			しょうゆ、みりん		
22 水	エッグカレー	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、こむぎこ	ふたにく、うすらたまご、れんずまめ	にんじん、たまねぎ、セロリ、グリーンピース しょうが、にんにく	ワイン、コンソメ、塩、酒 しょうが、カレー粉 カレールウ、ケチャップ	647 kcal 23.4 g 18.4 g 2.3 g	今日はうすら卵入りのエッグカレーです。うすら卵は、キジ科のうすらという鳥の卵です。愛知県の東三河地方で多く生産されています。
	しめじあえ	さとう、ごま	あぶらあげ	こまつな、にんじん、はくさい、しめじ	酢、しょうゆ、豆板醤、和風だし		
	オレンジ			オレンジ			
23 木	セルフフィッシュバーガー (パンズパン・フィッシュカツ ・キャベツソテー)	パン、こむぎこ、パンこ あぶら	ほき、だいず	にんじん、キャベツ	中濃ソース、コンソメ、塩、こしょう	658 kcal 31.6 g 22.8 g 2.4 g	ほきのビーンズフライは、衣に大豆を混ぜています。カリカリした食感が楽しいフライです。野菜と一緒にパンにはさんでいただきましょう。
	しろいんげんまめのスープ	じゃがいも、あぶら	とりにく、ベーコン しろいんげんまめ	にんじん、こまつな、たまねぎ	塩、こしょう、コンソメ しょうゆ		
	バナナ			バナナ			
24 金	むぎごはん	こめ、むぎ				655 kcal 28.0 g 17.7 g 2.3 g	手作りふりかけは、成長期に大切なカルシウムやミネラルが多い食材を使って作ります。ご飯と一緒にもりもり食べて、強い体を作りましょう。
	てづくりふりかけ	さとう、ごま	かつおぶし、ひじき		しょうゆ		
	にくどうふ	やきふ、しらたき、さとう あぶら	ふたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい しいたけ、ながねぎ	かつおだし、酒、しょうゆ、みりん		
	いんげんのごまあえ	さとう、ごま		さやいんげん、にんじん、もやし、しめじ	しょうゆ、みりん		
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト	いちご			
27 月	こくとうロール	パン、こくとう				605 kcal 27.7 g 17.3 g 2.6 g	気温・湿度が高い季節は、食中毒に注意です。手洗い、消毒をしっかりと行って、食事をしましょう。パンを直接手で食べるときは、特に意識して行いましょう。
	ポテトミートグラタン	じゃがいも、パンこ オリーブオイル	ふたにく、だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、マッシュルーム、セロリ、にんにく	コンソメ、塩、こしょう、ワインケチャップ		
	ABCスープ	マカロニ	とりにく	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ とうもろこし	コンソメ、塩、こしょう、ワイン しょうゆ		
	バナナ			バナナ			
28 火	むぎごはん	こめ、むぎ				622 kcal 24.4 g 21.5 g 1.7 g	6月11日は入梅で、暦の上での梅雨の始まりです。この時期に銚子で獲れるいわしは入梅いわしと呼ばれ、1年で最も脂ののっておいしいです。
	いわしのかばやき	こめこ、でんぶん、さとう ごま	いわし		しょうゆ、みりん		
	にんじんしりしり	あぶら	ツナ、たまご	にんじん	塩、こしょう、しょうゆ		
	やさいのからししょうゆあえ			にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	しょうゆ、みりん、からし		
	オレンジ			オレンジ			
29 水	チョコチップスコーン	こむぎこ、きょうりきこ さとう、チョコレート、バター	ぎゅうにゅう		塩	633 kcal 22.4 g 25.8 g 2.4 g	スコーンはイギリスのスコットランド地方で生まれたパン菓子で、ホロホロとした食感が特徴です。チョコチップを入れて、給食室で手作りします。
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ、さとう オリーブオイル	ウインナー	にんじん、トマト、ピーマン、にんにく たまねぎ	塩、こしょう、ワイン コンソメ、トマトケチャップ チリパウダー、中濃ソース		
	えだまめとひじきのマリネ	さとう、ごまあぶら	ひじき	えだまめ、とうもろこし	酢、塩、こしょう、しょうゆ		
	ひとくちももゼリー	さとう		もも			
30 木	とりごぼうごはん	こめ、げんまい、さとう ごまあぶら	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、しいたけ、えだまめ	酒、みりん、しょうゆ	608 kcal 26.8 g 20.8 g 3.0 g	今日はつみれの入ったつみれ汁です。いわしのミンチでできたつみれを使っているの、いい出汁が出ています。味わっていただきましょう。
	つみれじる	さといも	つみれ、とうふ	にんじん、こまつな、だいこん、はくさい	かつおだし、みそ、酒		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ、あぶら	ちくわ、あおのり				
	パインアップル			パインアップル			

(物資の都合により、予定を変更する場合があります。)