

若木小学校 給食献立予定表(6/1~16まで)

日 曜		<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果 物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
1 月 げつ	はん ご飯 / 牛乳		ぎゅうに 牛乳			はん ご飯			648
	あじフライ きぼ だいこん あまざいた 切り干し大根の甘酢炒め	あじ あぶらあ 油揚げ		にんじん	きぼ 切り干し大根 えだまめ 干しシタケ	はくりきこ 薄力粉 パン粉	あぶら 油	しお 塩	24.5
	じやがもちけんちん汁 じる じやがもちけんちん汁	とりにく 鶏肉		にんじん	たま 玉ねぎ いんげん ごぼう 大根 しめじ	さとう 砂糖 ごま	すうすくち 酢 薄口しょうゆ	しお 塩	17.7
2 か 火 か 火	むぎ はん 麦ご飯 / 牛乳		ぎゅうに 牛乳			はん ご飯			2
	キーマカレー かいそう 海藻サラダ	ぶたにく 豚肉	だいす 大豆	ビーマン にんじん トマト	たま 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが チャツネ	くろさとう 黒砂糖	バター	トマトピューレ カレールウ ソース	722
	アセロラゼリー		かいそう 海藻(8種類)	にんじん	きゅうり 大根 とうもろこし			ドレッシング	22.6
3 す い 水 す い 水	あ 揚げパン / 牛乳	こ きな粉	ぎゅうに 牛乳			さとう パン 砂糖	あぶら 油	しお 塩	613
	えだまめ いた もの ペンネと枝豆の炒め物	とりにく 鶏肉	チーズ	えだまめ 枝豆 にんじん	キャベツ にんにく	マカロニ	オリーブ油	コンソメ	23.7
	トマトスープ	ペー コーン		にんじん トマト	たま レタス 玉ねぎ セロリー			しお 塩 薄口しょうゆ こしょう	23.7
4 も く 木 も く 木	はん ご飯 / 牛乳		ぎゅうに 牛乳			はん ご飯			1.8
	て や レモンバジルの照り焼きチキン	とりにく 鶏肉		バジル	にんにく レモン(果汁)			しお 塩 薄口しょうゆ 黒こしょう	662
	とうふ 豆腐サラダ	とうふ 豆腐	ぶし かつお節	にんじん	たま 玉ねぎ きゅうり レタス	さとう 砂糖		あお 青しそドレッシング	30.4
5 き ん 金 き ん 金	たま 玉ねぎのみそ汁	あつあ 厚揚げ	しる みそ	いりこ(だし) わかめ	こまつな 小松菜	たま 玉ねぎ ぶなしめじ			2.6
	はん ご飯 / 牛乳		ぎゅうに 牛乳			はん ご飯			666
	うめに イワシの梅煮	いわし				さとう 砂糖		みりん しょうゆ	22.9
6 か 火 か 火	グーブイリチー じる すまし汁	ぶたにく 豚肉	あ 昆布	にんじん	えだまめ 枝豆 しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん	18.9
	とうふ 豆腐	わかめ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ えのき			うすくち 薄口しょうゆ しお 塩	1.9
	はん ご飯 / 牛乳		ぎゅうに 牛乳			はん ご飯			684
7 げ つ 月 げ つ 月	あ 揚げ餃子 いた キャベツ炒め	ぶたにく 豚肉		にら	たま 玉ねぎ にんにく しょうが	ぎょうざ かわ 餃子の皮	あぶら 油	しお 塩 薄口しょうゆ	22.9
	ぐ し る 具たくさんみそ汁	あつあ 厚揚げ		にんじん	もやし キャベツ	あぶら 油		しお 塩 こしょう	24
	はん ご飯 / 牛乳	いりこ(だし)			たま キャベツ 玉ねぎ ごぼう しいたけ	こんにゃく			1.5
8 か 火 か 火	わかめご飯/牛乳 こうや どうふ いた 高野豆腐の炒め物	こうや どうふ 高野豆腐	ぶたにく 豚肉	ひじき	にんじん さやいんげん	さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩	609
	ちゃだんご お茶団子入りすまし汁	とりにく 鶏肉	かわ かつお節(だし)	チンゲン菜	にんじん 玉ねぎ ごぼう 抹茶	はくりきこ こんにゃく 薄力粉 白玉粉		しお 塩	28.4
	はん ご飯 / 牛乳		わかめ / 牛乳			はん ご飯			18.3
9 す い 水 す い 水	はん ご飯 / 牛乳 こうや どうふ いた 高野豆腐の炒め物	こうや どうふ 高野豆腐	ぶたにく 豚肉	ひじき	にんじん さやいんげん	さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩	2.5
	わ か め ご 飯 / 牛 乳 こうや どうふ いた お茶団子入りすまし汁	とりにく 鶏肉	かわ かつお節(だし)	チンゲン菜	にんじん 玉ねぎ ごぼう 抹茶	はくりきこ こんにゃく 薄力粉 白玉粉		しお 塩	643
	はん ご飯 / 牛乳		わ か め / 牛 乳			はん ご飯			25.2
10 す い 水 す い 水	はん ご飯 / 牛乳 にく 肉じゃが	ぶたにく 豚肉		にんじん さやいんげん	たま 玉ねぎ	じ や い も こんにゃく 砂糖	あぶら 油	しお 塩 こしょう	15.1
	カレーパリッシュ きゅうりサラダ		いりこ					こ カレー粉 みりん	1.4
	はん ご飯 / 牛乳 にく 肉じゃが		チ ン ゲ ン 菜	キャベツ 赤ピーマン	さとう 砂糖	あぶら 油	オリーブ油	す しお 酢 塩 こしょう	652
11 も く 木 も く 木	はん ご飯 / 牛乳 あつあ 厚揚げのみそチーズ焼き	あつあ 厚揚げ	や かつお節 みそ	チーズ	たま 玉ねぎ	さとう 砂糖		しお 塩	24.3
	キャベツとわかめのナムル こんさい 根菜たっぷりのみそ汁		わかめ	にんじん	キャベツ もやし にんにく		あぶら 油	しお 塩 しょうゆ	21.6
	はん ご飯 / 牛乳 こうや どうふ いた お茶団子入りすまし汁	とりにく 鶏肉	みそ	いりこ(だし) ねぎ	ごぼう だいこん				1.5
12 き ん 金 き ん 金	はん ご飯 / 牛乳 しおや さばの塩焼き		さば			はん ご飯			631
	か 変 わ り な ま す		にんじん		だいこん 大根 きゅうり しいたけ	さとう 砂糖	あぶら 油	さけ しお 酒 塩	25.9
	き ん 金 キャベツのごまみそ汁	ぶたにく 豚肉	あぶらあ 油揚げ	みそ	いりこ(だし) 玉ねぎ キャベツ	こま ごま	ごま ごま油	すうすくち 酢 薄口しょうゆ	18.4
13 げ つ 月 げ つ 月	はん ご飯 / 牛乳 ぶた 豚キムチ炒め	ぶたにく 豚肉	あつあ 厚揚げ	にら	キムチ もやし	さとう 砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	あぶら 油	2.5
	うめ あ き ゅ う り の 梅 お か か 和 え		かつお節	にんじん	だいこん うめ きゅうり 大根 梅			うすくち 薄口しょうゆ	655
	し ょ う が の さ っ ぱ り ス ト ー プ		きくらげ	チ ン ゲ ン 菜	にんじん しょうが もやし 玉ねぎ	はん ご飯	ワ ン タ ン	ちゅう わ じ だ し ち う く ち 薄 口 し ょ う ゆ こ し ょう う	25.6
14 か 火 か 火	はん ご飯 / 牛乳 かんろ いわしの甘露煮		いわし			はん ご飯			20.9
	ごぼうとしいたけのチャブチエ し る か か き た ま 汁	ぎゅうにく 牛肉		にんじん	しげたけ ごぼう 玉ねぎ しょうが	さとう 砂糖	はるさめ さとう 春雨 砂糖	あぶら 油	1.5
	か か き た ま 汁	たまご 卵	ぶし かつお節(だし)	小松菜	たま 玉ねぎ えのき	ふ 麩	ごま ごま油	しお 酒 こ し ょう う ゆ こ し ょう う	612



若木小学校 給食献立予定表(6/17~30まで)

日 曜	6月	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・きのこ ・果 物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
17 水	はん ご飯 / 牛乳 とりにく 鶏ごぼうの揚げがらめ すのもの わかめの酢の物 たいこん とうふ しる 大根と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう /牛乳 とりにく 鶏肉 わかめ とうふ 豆腐 みそ	ぎゅうに /牛乳 わかめ ねぎ	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり だいこん 大根 しいたけ	はん ご飯 こさとう かたくり粉 砂糖 さとう 砂糖	はん ご飯 あぶら 油 ごま	あぶら 油 ごま	28.1 すうすくち 酢 薄口しょうゆ	646 17.4 2.6
	18 木	はん ご飯 / 牛乳 ハンバーグ スパゲティサラダ みつ葉のすまし汁	ぎゅうにゅう /牛乳 ぎゅうにくぶたにくとうふとうにゅう 牛肉 豚肉 豆腐 みそ チキンささみ水煮 かつお節(だし)昆布	ひじき にんじん にんじん	たま 玉ねぎ きゅうり コーン ばたま みつ葉 玉ねぎ しいたけ	パン粉 砂糖 さとう スパゲティ 砂糖	あぶら ごま ごま油	あぶら ごま油 しょうゆ 酢 うすくち 薄口しょうゆ しょうゆ	658 26.3 16.8 2.5
	19 金	はん ご飯 / 牛乳 じやがいものそぼろあんかけ もやしのごま酢和え なすのみそ汁	ぎゅうにゅう /牛乳 ぶたにく 豚肉 昆布 あぶらあ 油揚げ みそ	いんげん にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり なす 玉ねぎ	かたくりこ さとう じゃがいも 片栗粉 砂糖 さとう 砂糖	あぶら ごま ごま油	あぶら 薄口しょうゆ 酢 うすくち 薄口しょうゆ しょうゆ	596 20.7 11.2 2.3
22 月	はん ご飯 / 牛乳 ペンネグラタン じゃこサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう /牛乳 ぶたにく 豚肉 牛乳 チーズ しらす ベーコン	にんじん にんじん	玉ねぎ しめじ 大根 玉ねぎ レタス セロリー	はん ご飯 こめこ 米粉 さとう 砂糖	はん ご飯 バター	ケチャップ コンソメ こしょう	26.8	684
	23 火	はん ご飯 / 牛乳 四角しゅうまい カレービーフ 白菜の中華スープ	ぎゅうにゅう /牛乳 とりにく とうふ 鶏肉 豆腐 豚肉 竹輪 鶏肉	ねぎ	玉ねぎ 玉ねぎ しいたけ	かわさとう シュウマイの皮 砂糖 ビーフン 白菜 玉ねぎ しいたけ	あぶら 油	あぶら 中華だし 薄口しょうゆ カレー粉 うすくち 中華だし 薄口しょうゆ 塩 こしょう	23.9 1.9 22.9
	24 水	はん コッペパン / 牛乳 スパニッシュオムレツ チキンサラダ マカロニスープ	ぎゅうに /牛乳 たまご ぎゅうにく 卵 牛肉 みずには チキンささみ水煮	牛乳 チーズ 牛乳 アスパラガス	玉ねぎ にんじん にんじん	パン じやがいも 砂糖 さとう 砂糖	パン バター マヨネーズ	チヨコクリーム しょうゆ こしょう す ドレッシング コンソメ 塩 こしょう 薄口しょうゆ	635 25.9 31.6 2.5
25 木	はん もやしとひき肉のピリ辛丼 / 牛乳 ほうれん草の磯和え 豚汁	ぎゅうにく 豚肉 みそ 赤みそ のり 豚肉 油揚げ みそ	あか ぎゅうに /牛乳 さやいんげん のり いりこ (だし)	さやいんげん 大根 玉ねぎ ごぼう	はん ご飯 ごま油 ラー油 砂糖	あぶら ゆ さけ あぶら しょうゆ みりん 酒 あぶら しょうゆ 塩	612 24.5 16.2	684	612 24.5 16.2
	26 金	ヨーグルト ご飯 / 牛乳 キャベツのメンチカツ チングン菜のおかか和え 春雨汁	よなよな /牛乳 豚肉	ヨーグルト にんじん かつおぶし にんじん チングン菜 かつお (だし)	はん ご飯 パン粉 薄力粉 砂糖 あぶら ごま油	はん ご飯 あぶら 春雨	2.4 658 26.3 16.8 2.5	2.4	2.4
	29 月	はん ご飯 / 牛乳 ししゃもフライ ネバネバ昆布和え 南瓜のみそ汁	ぎゅうに /牛乳 ししゃも しおこんぶ 豆腐 みそ	ぎゅうに /牛乳 にんじん のり いりこ (だし)	さとう パン粉 薄力粉 砂糖 あぶら ごま油 はるさめ 春雨	はん ご飯 パン粉 薄力粉 あぶら ごま油	571 26.3 14.4 1.8	571 26.3 14.4 1.8	571 26.3 14.4 1.8
30 火	はん 麦ご飯 / 牛乳 チキンカレー 小松菜と色々野菜の中華和え 人参ゼリー	ぎゅうに /牛乳 とりにく 鶏肉 こんぶ 昆布	ぎゅうに /牛乳 にんじん トマト こまつな トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり かんばって食べる オレンジジュース	麦ごはん じやが芋 黒砂糖 さとう 砂糖 もと ゼリーの素	あぶら 油	カレールー カレー粉 チャツネ あお 青しそドレッシング ゼリーの素	641 25.4 16.8 1.2	641 25.4 16.8 1.2

かみかみクイズ



6月はよい歯の習慣です。歯に良いおやつを紹介しています。クイズもあるので挑戦してみてくださいね！！毎日しっかりかんで食べていますか???



解説

クイズが終わったら段階で、かみこたえのある食べ物(ごぼう・白菜・たけのこ・大豆・せんべい・小魚など)を紹介します。また、先づ生時代の皇孫呼は1回の食事で約3900回んでいたといわれていますが、現代は歯を保つ食べ物が増えて、約620回に減っています。よくかんで食べることで、唾液が出て食べ物がよく混ざり、味がよくわかるようになります。また、食べ物の消化がよくなり、胃や腸の働きを助ける、脳が刺激されて頭の働きがよくなる、あごが発達して、歯が丈夫になり、虫歯にならないなど、いいことがたくさんあることを指導するようにします。