



がっこう きょうしきょく こんだて ひょう
学 校 給 食 献 立 表



6月の給食目標
よくかんで食べよう

山内西小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる（赤） あか		おもに体の調子をととのえる（緑） からだ ちょうし		おもにエネルギーのもとになる（黄） きどり		ちようみりよう 調味料	栄養価	
		(1群) たんぱく質 しつ	(2群) 無機質 むきしつ	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物 たんすいかぶつ	(6群) 脂質 しつ		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		脂質 (g)	カルシウム (mg)
3日～7日はカミカミ献立週間です！かみごたえのある食べものが入っています。よくかんで食べよう										
3月	ごはん/牛乳		牛乳			米			600 kcal	
	ぶた肉のみそいため	ぶた肉・みそ・テンメンジャン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	さとう・かたくり粉	油	塩・酒・トウバンジャン・しょうゆ・みりん	24.0 g	
	カミカミやさしいチップス				ごぼう	さつまいも・じゃがいも	油	塩	17.1 g	
	ワンタンスープ	とりむね肉		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・もやし・きくらげ	ワンタン	油	塩・酒・こしょう・しょうゆ・中華スープ・とりがら	272 mg	
4火	ごはん/牛乳		牛乳			米			604 kcal	
	牛肉とごぼうのあまからに	牛肉		いんげん	ごぼう・れんこん・玉ねぎ	油	油	酒・塩・しょうゆ・みりん	24.9 g	
	やさいのゆかり和え	とりささみ		にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ゆかり・しょうゆ	17.4 g	
	五目汁	とり肉		にんじん・ねぎ	たけのこ・もやし・玉ねぎ・干しいたけ		油	塩・酒・しょうゆ・かつお節	282 mg	
5水	こくとうパン/牛乳		牛乳			こくとうパン			674 kcal	
	やさいラーメン	ぶた肉・かまぼこ・豆乳		にんじん	玉ねぎ・きくらげ・チンゲンサイ・もやし	中華めん	油		29.8 g	
	かみかみサラダ	するめ・たこ		にんじん	切干しだいこん・きゅうり	さとう	アーモンド・油	酒・酢・塩・こしょう・しょうゆ・レモン汁	18.3 g	
	豆乳パンナコッタ	豆乳				さとう・水あめ	油	いちご果汁	355 mg	
6木	ごはん/牛乳		牛乳			米			631 kcal	
	とり肉と大豆のあげがらめ	とり肉・大豆				かたくり粉・さとう	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	25.7 g	
	やさいのおかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり	さとう		しょうゆ・みりん	21.5 g	
	そばろ汁	ぶたひき肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・玉ねぎ・えのき	じゃがいも	油	塩・酒・しょうゆ・こんぶ・かつお節	286 mg	
7金	ごはん/あじ付けのり/牛乳	5年生給食なし	牛乳・味付けのり	ほねまでたべることができる魚はカルシウムがとれます		米			606 kcal	
	きびなごカリカリフライ	きびなご			玉ねぎ	パン粉・小麦粉	油	塩	23.1 g	
	こんにゃくのいため物	ぶた肉		にんじん・パプリカ・こまつな		こんにゃく・さとう	ごま油	酒・しょうゆ・みりん	21.2 g	
	くきわかめ入りかきたま汁	たまご	くきわかめ	ねぎ	しめじ・玉ねぎ・もやし	かたくり粉		塩・しょうゆ・酒・にぼし	407 mg	
10月	ごはん/牛乳		牛乳			米			603 kcal	
	スタミナキムチ	ぶた肉			キムチ・もやし	油・さとう	油・マヨネーズ・ごま	酒・塩・しょうゆ	24.1 g	
	青のりポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩・こしょう	20.1 g	
	五目ワカスープ	とり肉・とうふ	わかめ	にんじん・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ・えのき		ごま油	酒・塩・こしょう・しょうゆ・中華スープ・とりがら	301 mg	
11火	ごはん/牛乳		牛乳			米			666 kcal	
	じゃがいものひじき煮	ぶたひき肉・さつまあげ	ひじき	にんじん・いんげん	切干しだいこん・玉ねぎ・ごぼう	じゃがいも・さとう	油	酒・塩・しょうゆ・みりん・にぼし	28.4 g	
	あおなとのりのサラダ		のり	にんじん・ほうれんそう	もやし・キャベツ	さとう		塩・酢・のり	19.8 g	
	いりこナッツ		いりこ			さとう	カシューナッツ・アーモンド・ごま	しょうゆ・みりん	450 mg	
12水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン			611 kcal	
	おからキッシュ	たまご・おから・ぶたひき肉	生クリーム・牛乳・チーズ	ほうれんそう	玉ねぎ		オリーブ油	塩・コンソメ・こしょう	27.6 g	
	やさしいため			にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし		油	塩・コンソメ	26.3 g	
	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・えだまめ	スパゲティ	オリーブ油	ワイン・こしょう・塩・コンソメ・しょうゆ・とりがら	396 mg	
13木	ごはん/牛乳		牛乳			米			631 kcal	
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	かたくり粉・小麦粉	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	25.7 g	
	3色あえ	かにかま		ピーマン	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ	21.5 g	
	キャベツとあつあげのみそ汁	あつあげ・みそ		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しめじ			にぼし	390 mg	
14金	ごはん/牛乳		牛乳			米			604 kcal	
	魚の塩こうじ焼き	さば			にんにく			塩こうじ・みりん	28.1 g	
	ごま和え	油あげ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ	19.7 g	
	かきたま汁	とうふ・たまご・とりむね肉		にんじん	しいたけ・こまつな・玉ねぎ	かたくり粉		酒・しょうゆ・塩・こんぶ・かつお節	348 mg	
17月	ごはん/牛乳		牛乳			米			613 kcal	
	とり肉の照り焼き	とり肉			しょうが・にんにく	はちみつ		しょうゆ・酒	27.4 g	
	やさいの梅おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	さとう		しょうゆ・塩・みりん	19.3 g	
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・玉ねぎ・干しいたけ	じゃがいも・こんにゃく	油	酒・塩・にぼし	350 mg	
18火	ごはん/牛乳		牛乳			米			636 kcal	
	親子煮	とり肉・たまご		トウミョウ	しめじ・玉ねぎ	さとう	油	酒・塩・しょうゆ・みりん・塩	25.6 g	
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			小麦粉・かたくり粉	油		20.0 g	
	えだまめのすのもの		しらす干し・ひじき	にんじん	えだまめ・きゅうり・キャベツ	さとう		酢・塩・しょうゆ	332 mg	
19水	ミルクパン/牛乳	世界の味めぐり「イギリス」  牛乳				ミルクパン			625 kcal	
	ポークチョップ	ぶた肉		パプリカ・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	小麦粉・さとう	バター	塩・こしょう・酒・ケチャップ・ソース・ワイン・コンソメ	26.0 g	
	チップス	ハリーポッターと賢者の石にもでてくる料理です！			じゃがいも		油	塩	27.9 g	
	スコッチブロス	ベーコン・えんどう・大豆ひよこ豆・レンズ豆・小豆		にんじん・いんげん	キャベツ・玉ねぎ・しめじ	玄米・麦・米	オリーブ油	酒・塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ・とりがら	298 mg	



学校給食献立表



6月の給食目標
よくかんで食べよう

山内西小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		ちようみりよう 調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		
20木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米・麦			640 kcal
	夏やさいのカレー	ぶた肉	チーズ	かぼちゃ・にんじん・トマト	玉ねぎ・えだまめ・なす・りんご・にんにく・しょうが	くろざとう	油	塩・酒・カレー粉・ケチャップ・ソース・カレーうどん・しょうゆ・とりがら	21.9 g
	アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラ・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		19.6 g
	佐賀みかんゼリー				みかん	さとう 水あめ		みかん果汁	296 mg
21金	ごはん/牛乳		牛乳			米			606 kcal
	ごまみそつくね	とりひき肉・ぶたひき肉・みそ・たまご		しそ	玉ねぎ・えだまめ・しょうが	パン粉・かたくり粉・さとう	油・ごま	塩・こしょう・酒・しょうゆ	24.8 g
	ピーマンの塩こんぶ和え		塩こんぶ	ピーマン・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油	しょうゆ	19.9 g
	春雨のおすいもの	とうふ・かまぼこ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・しいたけ	はるさめ		塩・しょうゆ・酒・こんぶ・かつお節	317 mg
24月	ごはん/牛乳		牛乳	給食室で1つずつ手作ります！			米		628 kcal
	ピーマンの肉づめ	牛ひき肉・ぶたひき肉・たまご	チーズ	ピーマン	玉ねぎ・にんにく・しょうが	パン粉・かたくり粉・さとう		ナツメグ・塩・こしょう・デミグラスソース・ケチャップ	23.0 g
	ビーフンやさいいため	さつまあげ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし	ビーフン	油	塩・こしょう・酒・中華スープ	21.2 g
	卵ともずくのスープ	とり肉・たまご	もずく	にんじん・ねぎ	玉ねぎ	かたくり粉	ごま油	塩・しょうゆ・中華スープ・こしょう・酒・とりがら	309 mg
25火	ごはん/牛乳		牛乳			米			622 kcal
	まつかぜやき	とりひき肉・とうふ・たまご・みそ			玉ねぎ・いんげん	パン粉・さとう	油・ごま	塩・酒・しょうゆ	26.5 g
	やさいのしそひじき和え		しそ味ひじき	にんじん・ほうれんそう	キャベツ・もやし				20.5 g
	けんちん汁	とり肉・厚あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・干しいたけ	こんにゃく・じゃがいも	油	塩・酒・しょうゆ・にぼし	408 mg
26水	アーモンドトースト/牛乳	本の中のおいしい料理①		牛乳		食パン・さとう	バター・アーモンド		629 kcal
	3しゆの豆サラダ	ツナ・ミックスビーンズ		トマト	玉ねぎ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ		ドレッシング		23.1 g
	かぼちゃのスープ	ウィンナー・豆乳		にんじん・かぼちゃ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		こしょう・ポタージュ・塩・コンソメ・とりがら	27.8 g
		絵本「3びきのくま」より かぼちゃのスープです							315 mg
27木	ごはん/牛乳		牛乳			米			628 kcal
	魚のいそべあげ	あじ	あおのり			小麦粉・かたくり粉	油	塩・しょうゆ・酒	28.2 g
	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん・きぬさや	ごぼう	こんにゃく・ごま油・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん	18.5 g
	ごじる	油あげ・大豆・みそ		かぼちゃ・にんじん・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも		にぼし	384 mg
28金	ごはん/牛乳		牛乳			米			622 kcal
	スタミナマーボーどうふ	とうふ・ぶたひき肉・豚レバー・チンメンジャン・赤みそ・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・干しいたけ・たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・かたくり粉	ごま油	酒・しょうゆ・中華スープ・ガラスープ	24.3 g
	春雨サラダ	とりささみ		にんじん	きゅうり・キャベツ・きくらげ	はるさめ・さとう	ごま油	酢・しょうゆ	16.1 g
	さくらんぼゼリー&フルーツ				みかん・もも・バナナ	さくらんぼゼリー			330 mg

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる



★おうちのひとと いっしょに よみましょう！



★食事やおやつは
決まった時間に食べる

★食べた後は
しっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく
味わって食べる

★食べ物を水分で
流し込まない

★かみごたえのある食べ物を
取り入れる



～食中毒が発生しやすい季節です!!～

【おねがい】

☆せいけつなハンカチやタオルを毎日必ず持ってきてましょう。

トイレ後、食事前の手洗いを欠かさずおこない、食中毒を予防しましょう！

☆つめを短く切りましょう。

たとえ見た目汚れていなくても、つめが長いと、そのつめの間には見えないバイ菌がいっぱいいます。特に給食当番の人は、つめを短く切って、清潔にしておきましょう。

