



がっこう きゅうしょく 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

山内東小学校

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		ちょうみりょう 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 みどり	(5群) 炭水化物 たんすいかぶつ	(6群) 脂質 しじつ		エネルギー (Kcal)	
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質 (g)	
									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	砂糖・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
	カミカミ野菜チップス				ごぼう	さつまいも・じゃがいも	油	塩		17.1 g
	ワントンスープ	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	ワントン	油	塩・酒・こしょう・しょうゆ・ 中華スープ・鶏がら		272 mg
4火	ごはん/牛乳		牛乳			米				604 kcal
	牛肉とごぼうの甘辛煮	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
	野菜のゆかり和え	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	黒糖パン/牛乳		牛乳			黒糖パン				674 kcal
	野菜ラーメン	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	砂糖	アーモンド・油	酒・酢・塩・こしょう・ しょうゆ・レモン汁		18.3 g
	デザート					豆乳パンナコッタ				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・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん		25.7 g
	野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ・にんじん・ もやし・きゅうり	砂糖		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・昆布・かつお節		286 mg
7金	ごはん/味付けのり/牛乳		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						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・砂糖	ごま油	酒・しょうゆ・みりん		21.2 g
	茎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・煮干し		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・砂糖	油・ノンエッグマ 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
	五目ワカメスープ	とり肉・豆腐	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・鶏がら		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・砂糖	油	酒・塩・しょうゆ・みりん・ 煮干し		28.4 g
	青菜とのりのサラダ		のり	にんじん・ ほうれんそう	もやし・キャベツ	砂糖		塩・酢・のり		19.8 g
	いりこナッツ		いりこ			砂糖	カンチューナツ 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・牛乳	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
	野菜いため			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	マカロニ	オリーブ油	ワイン・こしょう・塩・ コンソメ・しょうゆ・鶏がら		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	砂糖	ごま油	しょうゆ		21.5 g
	キャベツと厚あげの味噌汁	厚あげ・みそ		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しめじ			煮干し		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	砂糖	ごま	しょうゆ		19.7 g
	かきたま汁	豆腐・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・昆布・ 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
	野菜の梅おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	砂糖		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・煮干し		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	砂糖	油	酒・塩・しょうゆ・みりん・塩		25.6 g
	竹輪の磯辺あげ	ちくわ	あおのり			小麦粉・かたくり粉	油			20.0 g
	枝豆の酢の物		しらす干し・ ひじき	にんじん	えだまめ・きゅうり・キャベツ	砂糖		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・砂糖	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		にんじん・いんげん	キャベツ・玉ねぎ・しめじ	麦	オリーブ油	酒・塩・こしょう・コンソメ・ しょうゆ・鶏がら		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

山内東小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる（赤） （1群）たんぱく質（2群）無機質		おもに体の調子をととのえる（緑） （3群）カロテン（4群）ビタミンC		おもにエネルギーのもとになる（黄） （5群）炭水化物（6群）脂質		ちょうみりょう 調味料	栄養価
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		エネルギー（Kcal）
									たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
20 木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米・麦			640 kcal
	夏野菜のカレー	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	黒砂糖	油	塩・酒・カレー粉・ケチャップ・ソース・カレールウ・しょうゆ・鶏がら	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	砂糖 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		しそ	玉ねぎ・えだまめ・しょうが	パン粉・かたくり粉・砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ・ごま	塩・こしょう・酒・しょうゆ	24.8 g
	ピーマンの塩昆布和え		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
	春雨のお吸い物	豆腐・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・昆布・かつお節	317 mg
24 月	ごはん/牛乳		牛乳	給食室で1つつ手作りします！		米			628 kcal
	ピーマンの肉詰め	牛ひき肉・ぶたひき肉	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・砂糖	ノンエッグマヨネーズ	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
	ビーフン野菜いため	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・鶏がら	309 mg
25 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			622 kcal
	松風焼き	とりひき肉・豆腐・みそ			玉ねぎ・いんげん	パン粉・砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油・ごま	塩・酒・しょうゆ	26.5 g
	野菜のしそひじき和え		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・だいこん・干しいたけ	こんにゃく・じゃがいも	油	塩・酒・しょうゆ・煮干し	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				食パン・砂糖	バター・アーモンド		629 kcal
	三種の豆サラダ	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・ポタージュルウ・塩・コンソメ・鶏がら	27.8 g 315 mg
27 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			628 kcal
	魚の磯辺あげ	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・砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん	18.5 g
	呉汁	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		煮干し	384 mg
28 金	ごはん/牛乳		牛乳			米			622 kcal
	スタミナ麻婆豆腐	豆腐・ぶたひき肉・豚レバー・テンメンジャン・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	砂糖・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・砂糖	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！



★おうちのひとと いっしょに よみましょう！

は くち けん こう たも
歯と口の健康を保つには？



★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



★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

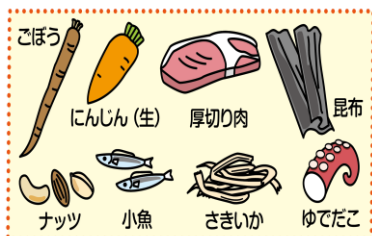


しょうかん
かむ習慣をつけるには？

★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きましょう。

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。

たとえ見た目が汚れていなくても、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。

