

# 6月 きゅうしよくこんだて

小 給食回数 22回

B 地区

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	
<p>1 エネルギー 627 Kcal たんぱく質 23.6 g しじふ 21.0 g</p> <p>野菜のごま和え さばの電田揚げ</p> <p>ごはん なすのみそ汁</p>	<p>2 エネルギー 531 Kcal たんぱく質 21.6 g しじふ 14.8 g</p> <p>野菜のゆかり和え けんさんやさいたまごや 県産野菜の卵焼き</p> <p>えだまめ 枝豆ごはん さわにわん 沢煮焼</p>	<p>3 エネルギー 642 Kcal たんぱく質 25.5 g しじふ 27.0 g</p> <p>いちじく ジャム</p> <p>野菜のアーモンドサラダ</p> <p>パン クリームシチュー</p>	<p>4 エネルギー 570 Kcal たんぱく質 26.1 g しじふ 13.5 g</p> <p>海藻サラダ さかな 魚のもろみチーズ焼き</p> <p>ごはん たまじり かき玉汁</p>	<p>5 エネルギー 684 Kcal たんぱく質 21.7 g しじふ 17.6 g</p> <p>かみんこサラダ</p> <p>みかんジュース かけてたべる</p> <p>むぎ 麦ごはん ちゅうか 中華カレー ルウ</p>	
<p>きいろのなかま:こめ ごま あぶら さとう あかのなかま:さば あぶらあげ わかめ みどりのなかま:もやし なす ねぎ キャベツ</p>	<p>こめ あぶら さとう たまご しらす ぶたにく ぎゅうにゅう キャベツ ごぼう きゅうり にんじん</p>	<p>パン こむぎこ バター アーモンド とりにく チーズ ハム にんじん コーン ブロッコリー いちじく</p>	<p>こめ てんぷん さとう ごまあぶら しろみぎかな たまご チーズ わかめ きゅうり たまねぎ こまつな しいたけ</p>	<p>こめ むぎ てんぷん さとう ごまあぶら ぶたにく すりめ ぎゅうにゅう ピーマン たけのこ しいたけ みかん</p>	
<p>8 エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.2 g しじふ 13.0 g</p> <p>きんぴらごぼう きびなごの磯辺揚げ</p> <p>ごはん やさい 野菜のみそ汁</p>	<p>9 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 27.5 g しじふ 17.9 g</p> <p>のりのつくだに 酢の物</p> <p>むぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉の七味煮</p>	<p>10 エネルギー 569 Kcal たんぱく質 22.8 g しじふ 21.1 g</p> <p>メロン フレンチサラダ</p> <p>パン ポークビーンズ</p>	<p>11 エネルギー 611 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 15.9 g</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>チンジャオロース</p> <p>むぎ 麦ごはん たまご 卵スープ</p>	<p>12 エネルギー 600 Kcal たんぱく質 27.4 g しじふ 16.5 g</p> <p>野菜のおかか炒め さわらのごまみそ焼き</p> <p>ごはん どうぶ 豆腐のすまし汁</p>	
<p>こめ こむぎこ じゃがいも ごま あぶら きびなご あおのり わかめ みそ ごぼう にんじん いんげん ねぎ</p>	<p>こめ むぎ ごま ごまあぶら てんぷん とりにく あつあげ しらす のり わかめ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく</p>	<p>パン じゃがいも あぶら さとう ぶたにく だいたい ベーコン ぎゅうにゅう にんじん トマト キャベツ コーン メロン</p>	<p>こめ むぎ てんぷん ごまあぶら ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう たけのこ ピーマン にんにく ぶどう</p>	<p>こめ ごま さとう あぶら さわら どうぶ みそ ぎゅうにゅう キャベツ ねぎ しょうが しいたけ</p>	
<p>15 エネルギー 664 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 24.3 g</p> <p>えだまめ 枝豆 こめこい はるま 米粉入り春巻き</p> <p>いつもよりすくなく しょう 小ごはん たいひいん 太平燕</p>	<p>16 エネルギー 641 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 17.5 g</p> <p>ぎゅうにく 牛肉とじゃがいものきんぴら煮</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>17 エネルギー 618 Kcal たんぱく質 26.1 g しじふ 19.8 g</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>しょう ミルクパン スパゲティミートソース</p>	<p>18 エネルギー 586 Kcal たんぱく質 22.8 g しじふ 15.6 g</p> <p>しょくいく ひ 食育の日</p> <p>きぼ だいこんのもの 切り干し大根の煮物</p> <p>さんまのかぼれも煮</p> <p>ごはん きのこ汁</p>	<p>19 エネルギー 639 Kcal たんぱく質 20.9 g しじふ 20.0 g</p> <p>ばんさんすう 拌三絲</p> <p>ごはん ぶたにく 豚肉のオイスターソース炒め</p>	
<p>こめ はるさめ こむぎこ あぶら こめこ ぶたにく えび いか ぎゅうにゅう たけのこ しょうが えだまめ しいたけ</p>	<p>こめ じゃがいも ごま あぶら さとう ぎゅうにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう ごぼう いんげん ねぎ こんにやく</p>	<p>パン スパゲティ さとう ごまあぶら ぎゅうにく チーズ ツナ だいたい ひよこまめ たまねぎ にんじん きゅうり コーン</p>	<p>こめ ふ あぶら さとう さんま あぶらあげ ぎゅうにゅう きりぼしだいこん しめじ えのき しいたけ</p>	<p>こめ はるさめ あぶら さとう ぶたにく たまご ハム あぶらあげ チンゲンサイ にんにく にんじん きゅうり</p>	
<p>22 エネルギー 688 Kcal たんぱく質 28.3 g しじふ 21.5 g</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん ぐ 具だくさんすまし汁</p>	<p>23 エネルギー 598 Kcal たんぱく質 23.2 g しじふ 18.9 g</p> <p>じゃあちゃんどうぶ 家常豆腐</p> <p>むぎ 麦ごはん にらたまスープ</p>	<p>24 エネルギー 629 Kcal たんぱく質 24.7 g しじふ 31.0 g</p> <p>きゅうしよく セレクト給食</p> <p>キャベツのマヨ和え はさんて たべる</p> <p>ハンバーグ スライスチーズ</p> <p>ろみやな 白身魚のフライ</p> <p>まる 丸パン おむぎい 押し麦入りマトスープ</p>	<p>25 エネルギー 709 Kcal たんぱく質 22.5 g しじふ 21.9 g</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>かけてたべる</p> <p>むぎ 麦ごはん カレーライス ルウ</p>	<p>26 エネルギー 635 Kcal たんぱく質 25.0 g しじふ 16.9 g</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ごはん とりにく 鶏肉とじゃがいものピリ辛煮</p>	
<p>こめ てんぷん さとう あぶら とりにく だいたい わかめ ぎゅうにゅう ごぼう えだまめ ねぎ えのき にんじん</p>	<p>こめ むぎ てんぷん さとう ごまあぶら ぶたにく たまご あつあげ みそ こまつな にら にんにく しいたけ</p>	<p>パン おおむぎ ノンエッグマヨ さとう チーズ ベーコン ぎゅうにゅう こまつな たまねぎ にんじん しめじ</p>	<p>こめ むぎ バター じゃがいも こむぎこ ぎゅうにく ハム ミルク なまクリーム にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン</p>	<p>こめ じゃがいも さとう ごまあぶら とりにく ツナ ひじき ぎゅうにゅう たまねぎ いんげん たけのこ コーン</p>	
<p>29 エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.8 g しじふ 13.1 g</p> <p>きゅうりの昆布和え しろみぎかな 白身魚の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん きぼ だいこん 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>30 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.3 g しじふ 18.2 g</p> <p>ぎすけ煮</p> <p>いつもよりすくなく ゆかりごはん ちゃんぽん</p>	<p>がつ か 6月4日~10日は歯と口の健康週間です</p> <p>よくかむことの効果</p>			
<p>こめ オリーブオイル しろみぎかな あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう きゅうり きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>こめ めん こむぎこ あぶら ごま ぶたにく てんぷら いか いりこ だいたい にんじん キャベツ もやし たまねぎ しょうが</p>	<p>よくかむと脳のなかで まんぶくちゅうすう 満腹中枢が刺激されて、 たべすぎを防ぎます</p>	<p>あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が 増え脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て たべもののみこみや消化 吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た だ液の働きで、むし歯を 予防します。</p>

©学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。