



日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
3月	食育週間 牛乳の日	麻婆茄子丼 わかめと豆腐の中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、鶏もも肉、 生わかめ、絹ごし豆腐、粉かてん、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん、杏仁霜	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、 ねぎ、干し椎茸、なす、もやし、生姜、 みかん缶、パイン缶、レモン
6月4日～10日は歯と口の健康週間です！ よくかんで食べよう！ ひと口 30回がむ						
4火	はぐち 歯と口の 健康習慣	ごはん 厚揚げと玉ねぎの豆腐うま煮 大豆と小魚のかりかり揚げ	○	牛乳、生揚げ、調整豆腐、西京味噌、大豆	米、油、系こんにゃく、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱、小松菜
5水		カレーチーストースト ポトフ コーンサラダ	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、ピザチーズ、 ウィンナソーセージ、ベーコン	食パン、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、大根、人参、キャベツ、 セロリ、かぶ、ブロッコリー、もやし、 ホールコーン
6木	うめ 梅の日	キムチチャーハン チンゲン菜のスープ 梅ゼリー	○	牛乳、豚肉、鶏もも肉、絹ごし豆腐、 アガー	米、油、でんぷん、砂糖	人参、ピーマン、キムチ、ねぎ、もやし、 チンゲン菜、梅シロップ
7金	ガム	豚しゃぶうどん もやしと生わかめの和え物 お豆腐ブラウニー	○	牛乳、豚ばら肉、だし昆布、生わかめ、 絹ごし豆腐、調整豆腐	冷凍うどん、油、砂糖、小麦粉	生姜、にんにく、玉葱、人参、ぶなしめじ、 ねぎ、小松菜、もやし、冷凍枝豆
10月		枝豆こんぶごはん じゃがいもと鶏肉のねぎ塩炒め 三色お浸し なすとしめじのみそ汁	○	牛乳、塩昆布、鶏もも肉、絹ごし豆腐、 赤味噌、白味噌	米、油、じゃがいも	冷凍枝豆、人参、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、 もやし、ほうれんそう、なす
11火		手作りツナマヨコーンパン ポテトとベーコンのスープ レモンのさっぱりサラダ	○	牛乳、ツナ、ベーコン	強力粉、三温糖、油、ノンエッグマヨ、油、 じゃがいも、オリーブ油	人参、玉葱、ホールコーン、キャベツ、 水菜、レモン、パセリ
12水		スタミナ丼 パンサンサー チンゲン菜とコーンの中華スープ	○	牛乳、豚ばら肉、八丁味噌、ロースハム、 鶏肉	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油、春雨	にんにく、生姜、人参、キャベツ、ニラ、 ぎゅうり、もやし、ねぎ、ホールコーン、 チンゲン菜
13木		カレーライス オクラのねばねばサラダ	○	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、油、 ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、オクラ、 もやし
14金	6/15 しょうが 生姜の日	冷やし中華 ポテトたこ揚げ	○	牛乳、ロースハム、ベーコン、たこ、 青のり	冷凍中華めん、ごま油、砂糖、 じゃがいも、でんぷん、小麦粉、油	もやし、人参、ぎゅうり、紅生姜、ねぎ
17月	どくしよんかん 読書週間 てん だいどころ 「天の台所」	ごはん 鶏肉のから揚げ ねぎソース 野菜のさっぱり和え 豆腐とわかめのみそ汁 水ようかん	○	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、わかめ、 赤味噌、白味噌、粉寒天、こしあん	米、でんぷん、油、ごま油、砂糖	にんにく、ねぎ、万能ねぎ、キャベツ、 人参
18火	「ジャッキーの パンやさん」	♪ジャッキーのかぼちゃパン コーンクリームシチュー 枝豆サラダ	○	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	強力粉、砂糖、油、じゃがいも、バター、 小麦粉	かぼちゃフレーク、かぼちゃ、人参、 玉葱、クリームコーン、ホールコーン、 パセリ、むき枝豆、キャベツ、水菜
19水	食育の日 郷土料理 「沖縄県」	タコライス ミニカーサラダ 沖縄もずくスープ 紅芋もち	○	牛乳、豚挽肉、刻み大豆、豚耳(ミニガー)、 もずく、絹ごし豆腐	米、油、でんぷん、ごま油、砂糖、紅いも ペースト、さつまいもペースト	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、キャベツ、 もやし、ぎゅうり、人参、えのきたけ、 万能ねぎ、生姜
20木		ごはん あじの南蛮漬け 野菜サラダ 大根と豆腐の中華スープ	○	牛乳、あじ、絹ごし豆腐	米、でんぷん、油、砂糖	玉葱、人参、ねぎ、キャベツ、もやし、生姜、 大根
21金	「すみれちゃん は一年生」	トマトたっぷりスパゲティ オニオンスープ ♪あじさいゼリー	○	牛乳、ベーコン、アガー	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、油	にんにく、玉葱、トマト、パセリ、人参、 クラッシュトマト、ぶどうジュース
24月		ごはん いかシュウマイ 小松菜と油揚げのお浸し キャベツと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳、いかすり身、たらすり身、 押し豆腐、油揚げ、赤味噌、白味噌	米、でんぷん、しょうまいの皮	玉葱、小松菜、もやし、人参、キャベツ
25火		揚げパン ハッシュドボーク 野菜サラダ	○	牛乳、豚もも肉	コッペパン、グラニュー糖、油、バター、 小麦粉、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、ぶなしめじ、 キャベツ、もやし、小松菜
26水	「ぼくがラーメン たべるとき」	♪味噌ラーメン 揚げワンタン 中華海藻サラダ	○	牛乳、豚挽肉、赤味噌、白味噌、刻み大豆、 生わかめ	蒸し中華めん、ごま油、でんぷん、 ワンタンの皮、油、砂糖	にんにく、生姜、人参、キャベツ、 干し椎茸、さくらげ、ねぎ、ニラ、もやし
27木	6/29 つくばにひ 佃煮の日	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 手作りごま団子	○	牛乳、焼きのり、豚ばら肉、こしあん	米、砂糖、じゃがいも、しらたき、白玉粉、 上新粉、ラード、黒ごまペースト、 白ごま油	生姜、人参、玉葱、いんげん
28金		コーンライス かつおとじゃがいもの揚げ煮 冬瓜のスープ	○	牛乳、かつお、鶏もも肉	米、バター、でんぷん、じゃがいも、油、 砂糖、春雨	とうもろこし、生姜、にんにく、 とうがん、人参、万能ねぎ

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
 ※今月の平均栄養量 エネルギー581kcal、たんぱく質21.9g、脂質19.7g、食塩相当量2.7g
 ※♪マーク・・・読書週間5/17(月)～5/28(金)までのブックメニューです。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

かむ習慣をつけるには？

歯と口の健康を保つには？

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

一日30回をかむ習慣をつけるには？

食べ物を水分で意識し、よく流し込みながら味わって食べる

かみこたえのある食べ物を取り入れる

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と歯をみがく

カルシウムを意識してとる