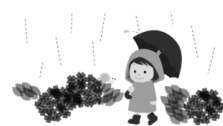




給食だより



しょうがっこう
小学校

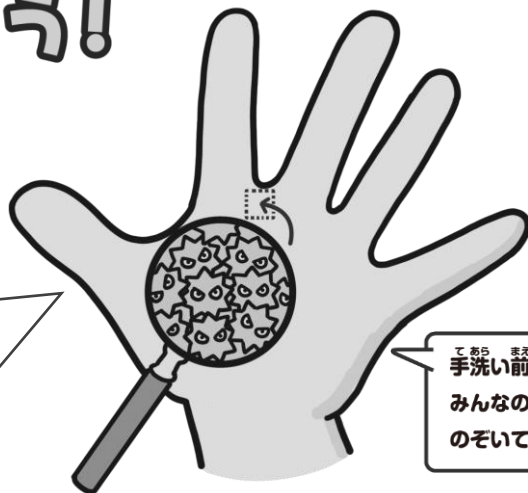
いよいよ、梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特に、この時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

手を洗ってから食べよう!

手のひらのこんなせまいところにも目に見えないばい菌がたくさんひそんでいます。

だから、手を洗わないでごはんを食べると、おなかをこわす（食中毒になる）原因になります。

そのため、食事をする前はせっけんできちんと手を洗い、よくすすいでからきれいなハンカチやタオルでふきましょう。



てあらまえ
手洗い前の
みんなの手を
のぞいてみると...



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



よくかんで食べよう

食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。



給食メニュー紹介 今月のメニューは、「三色丼」です。

【材料(4人分)】

- 鶏むねひき肉・・・160g
- ★ おろししょうが・・・4g (小さじ1)
- 酒・・・4g (小さじ1弱)
- さとう・・・8g (大さじ1弱)
- しょうゆ・・・8g (小さじ1と1/2弱)
- 卵・・・120g (L2個)
- ☆ さとう・・・2g (小さじ2/3)
- 食塩・・・ひとつまみ(0.8g)
- 油・・・適量
- 枝豆・・・160g (さやつき)
- (さやなしの場合80g)

【作り方】

- ① 鍋に★の調味料とひき肉を入れて混ぜ合わせる。箸4・5本を使ってダマにならないように混ぜながら、汁気がなくなり、ポロポロになるまで炒める。
- ② 卵は溶いて、☆の調味料を加え混ぜる。フライパンに適量の油をひいて、炒り卵を作る。
- ③ 枝豆はゆでて、さやから外しておく。
- ④ どんぶりにご飯を盛り、鶏そぼろ、炒り卵、枝豆を盛り付けてできあがり。

※季節に合わせて、枝豆をほうれん草(ごまあえ、おひたし)などの青菜に変えてもおいしいです。





6がつこんだててよていひょう



日曜日	こんだてめい	あか ちやにくになるもの	みどり からだのしょうしを とどのえるもの	きいろ ねつやちからに なるもの	びごう ちやくどう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん
2月	ごはん 	けいちゃん けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく しいたけ	ごはん さとう ごまあぶら さといも あぶら	617 kcal 24.1 g 16.3 g	
3火	まるパン (スライス) 	メンチカツ ソース はなやさいサラダ ブラウンシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム グリンピース	パン でんぶん さとう あぶら ドレッシング じゃがいも ルウ	632 kcal 24.8 g 25.9 g	
4水	ごはん 	カミカミこんだて モロスタミナやき しおこんぶあえ とりごぼうじる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう モロ こんぶ とりにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく だいこん	ごはん ごまあぶら さといも あぶら グミ	618 kcal 28.0 g 13.4 g	
5木	しょうパン チョコだいす クリーム 	インドに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース キャベツ きゅうり	パン チョコだいすクリーム じゃがいも あぶら さとう マカロニ ドレッシング	657 kcal 23.5 g 27.6 g	
6金	ごはん 	ホイコーロー ギョーザロール オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ にら ねぎ にんにく しょうが にんじん オレンジ	ごはん パンこ さとう ごむぎこ あぶら	681 kcal 25.1 g 21.7 g	
9月	ごはん 	はるまき きゅうりのコロコロづけ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にら きゅうり しいたけ もやし	ごはん あぶら ごむぎこ はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら	672 kcal 17.6 g 23.5 g	
10火	メーブル トースト 	チリコンカン スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう あぶら じゃがいも ルウ スパゲティ ドレッシング	708 kcal 25.3 g 23.9 g	
11水	ごはん 	イワシうめに あさづけ まんてんみそしる	ぎゅうにゅう イワシ さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ	うめ きゅうり ごぼう キャベツ こまつな にんじん しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも ごま	620 kcal 23.3 g 17.0 g	
12木	まるパン (スライス) 	けんみんのひこんだて(さつきランチ) ハンバーグデミグラスソースがけ ポイルキャベツ かんぴょうのクリームに けんみんのひゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ しょうが マッシュルーム トマト キャベツ にんじん しめじ かんぴょう グリンピース	パン あぶら さとう マカロニ ルウ ゼリー	ゼリー 626 kcal 27.9 g 22.4 g	
13金	セルフ さんしょくどん (ごはん) 	さんしょくどんのぐ いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	しょうが えだまめ ごぼう にんじん こんにゃく しめじ こまつな ねぎ	ごはん さとう でんぶん あぶら さといも	692 kcal 27.5 g 23.8 g	
16月	セルフ ビビンバ (ごはん) 	ビビンバのぐ(にくいため・ナムル) とうふとにらのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ	こんにゃく ほうれんそう しょうが にんじん もやし たまねぎ しいたけ にら	ごはん さとう ごま ごまあぶら	616 kcal 23.5 g 19.0 g	
17火	けんさんこむぎ まるパン (スライス) 	けんさんぶたにくコロケ ソース かんぴょうサラダ たまごスープ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン ヨーグルト	かんぴょう きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	632 kcal 23.4 g 26.4 g	ヨーグルト
18水	ごはん 	マーボーどうふ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	ごはん あぶら でんぶん ドレッシング	673 kcal 22.0 g 21.7 g	
19木	けんさんこむぎ ぎゅうにゅうパン かめましさん いちごジャム 	ビーンズシチュー ほうれんそうとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	698 kcal 26.0 g 28.4 g	
20金	ごはん 	おさかなランチ アジしおやき わふうあえ とんじる	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん ドレッシング じゃがいも あぶら	591 kcal 24.9 g 15.3 g	
23月	ごはん 	えんじョイランチ はっほうさい ポークシューマイ② れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	キャベツ にんじん ただのこ たまねぎ きくらげ さやえんどう しょうが みかん	ごはん パンこ でんぶん さとう あぶら こむぎこ	れいとう みかん 652 kcal 27.9 g 15.9 g	
24火	カレードック (コッペパン スライス) 	カレードックのぐ チキンナゲット② ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす えんどうまめ ベーコン ひよこまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン キャベツ パセリ トマト	パン ルウ あぶら でんぶん こむぎこ マカロニ さとう	675 kcal 27.8 g 27.1 g	
25水	セルフ にくどん (ごはん) 	にくどんのぐ はるさめスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ベーコン	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな しいたけ	ごはん さとう でんぶん はるさめ ゼリー	ゼリー 662 kcal 19.9 g 13.2 g	
26木	コッペパン (スライス) 	しろみざかなフライ ソース カリコリスラダ ラビオリスープ レモンカスターダルト	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ベーコン	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ パセリ	パン こむぎこ あぶら でんぶん ドレッシング じゃがいも タルト	676 kcal 24.9 g 25.0 g	タルト
27金	ごはん 	ハヤシシチュー こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく トマト こんにゃく きゅうり コーン キャベツ	ごはん あぶら ルウ さとう ごまあぶら	612 kcal 19.3 g 17.5 g	
30月	おおむぎ ごはん 	チキンカレー かいそうサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり コーン	おおむぎ ごはん ルウ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら パンナコッタ	694 kcal 20.0 g 18.6 g	パンナコッタ

・ しょうがくせい がっこう 給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶんへいきん

2.2g