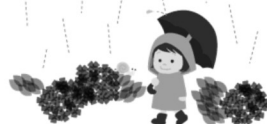




きゅうしよく

給食だより



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!

手のひらのこんな狭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、食事をする前は石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。



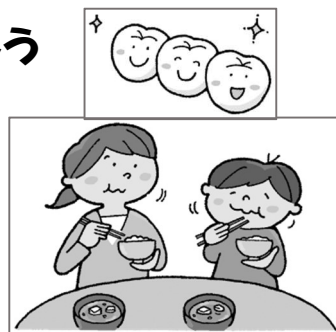
6月4日から10日は 歯と口の健康週間

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)
- 卵・・・120g (L2個)
- ☆ さとう・・・2g (小さじ2/3)
食塩・・・ひとつまみ(0.8g)
枝豆・・・160g (さやつき)
(さやなしの場合80g)

【作り方】

- 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。
- 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。
- 枝豆はゆでて、さやから外しておく。
- どんぶりにご飯を盛り、鶏そぼろ、炒り卵、枝豆を盛り付けて出来上がり。

※季節に合わせて、枝豆をほうれん草(ごま和え、お浸し)などの青菜に変えてもおいしいですよ。





日	曜日	こんだてめい		あ か	み ど り	き い ろ	びこう	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちょうしを とどのえるもの	おつやからに なるもの			
2	月	くろしょくパン		カレーコロッケ はなやさいサラダ キャベツのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン カリフラワー ブロッコリー きゅうり キャベツ ほうれんそう	パン さとう こめこ じゃがいも こむぎこ ルウ あぶら	616kcal 23.1g 23.1g	
3	火	ごはん		いわしのうめ きりほしだいこんのもの じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう みそ いわし とうふ さつまあげ わかめ	にんじん たまねぎ うめ きりほしだいこん さやいんげん こんにゃく	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぶん	622kcal 23.9g 13.3g	
4	水	カミカミこんだて メーブルトースト		チリコンカン チキンごぼうサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが ごぼう きゅうり グリンピース	パン メーブルシロップ じゃがいも あぶら ゼリー ルウ ドレッシング	665kcal 23.2g 26.6g	
5	木	セルフ ビビンバ (ごはん)		ビビンバのぐ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ コーン にんにく しょうが こんにゃく ほうれんそう もやし ほししいたけ	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん	620kcal 23.0g 17.6g	
6	金	ごはん		とりにくのレモンソースかけ だいこんサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび たら	にんじん たまねぎ レモン だいこん きゅうり しょうが にら	ごはん さとう でんぶん あぶら ドレッシング はるさめ	691kcal 23.8g 20.6g	
9	月	ミルクパン		チキンナゲット(2) ジャーマンポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン なた	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ほうれんそう ほししいたけ	パン パンこ でんぶん じゃがいも バター ワンタンのかわ	616kcal 24.1g 25.1g	
10	火	けんみんのひこんだて(さつきランチ) せきはん ごましお		モロのたつたあげ にらいろおひたし かんぴょうのたまごとじじる けんみんのひぜりー	ぎゅうにゅう モロ なたと たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ かんぴょう にら ねぎ いちご もやし	せきはん でんぶん あぶら ごま ゼリー	622kcal 24.7g 14.9g	
11	水	しょくパン チョコクリーム		にくだんこのケチャップに ブロッコリーとパスタのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー ツナ	にんじん たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり	パン チョコクリーム でんぶん あぶら マカロニ ドレッシング	636kcal 22.5g 30.9g	
12	木	おおむぎごはん		なつとう こうみえ じゃがいもとキャベツのもの	ぎゅうにゅう なつとう あぶらあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし キャベツ こんにゃく	ごはん おおむぎ ドレッシング じゃがいも あぶら さとう	677kcal 25.9g 19.4g	
13	金	セルフ ハヤシライス (ごはん)		ハヤシライスのぐ チキンサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく こざかな とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが きゅうり	ごはん ルウ あぶら ドレッシング さとう ごま	692kcal 23.8g 22.8g	
16	月	けんさんこむぎ バターロールパン		ハンバーグケチャップソースかけ コースロー かんぴょうのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり グリンピース かんぴょう マッシュルーム	パン さとう でんぶん ドレッシング マカロニ あぶら ルウ	656kcal 27.5g 25.0g	
17	火	あさかなランチ ごはん		バスフライ ごもくきんぴら ぶたじる	ぎゅうにゅう みそ バス さつまあげ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま パンこ じゃがいも こむぎこ	ソースが つきます 696kcal 24.8g 21.3g	
18	水	けんさんこむぎ しょくパン かめましさんいちごジャム		ポークビーンズ にらサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース にら キャベツ コーン	パン ジャム あぶら はるさめ ドレッシング	634kcal 26.6g 22.4g	
19	木	えんジョイランチ(てきえんこんだて) ごはん		とちまるくんのたまごやき しおこんぶあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご こんぶ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく さやいんげん	ごはん でんぶん さとう あぶら じゃがいも	662kcal 22.3g 16.6g	
20	金	ごはん		マーボーどうふ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり たけのこ ねぎ	ごはん ドレッシング あぶら でんぶん	637kcal 24.1g 17.4g	
23	月	セレクトきゅうしょく まるパン (スライス)		ハムカツ or しろみぎかなフライ スパゲティサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく ツナ ベーコン なまクリーム	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ パセリ	パン パンこ でんぶん あぶら スパゲティ ルウ こむぎこ ドレッシング	ソースが つきます 610kcal	
24	火	ごはん		さばのしおやき いそに とりごぼうじる	ぎゅうにゅう とりにく さば とうふ ひじき さつまあげ	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう	610kcal 28.1g 16.4g	
25	水	ナン		キーマカレー ほうれんそうのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	にんじん たまねぎ トマト グリンピース にんにく キャベツ しょうが ほうれんそう コーン オレンジ	ナン ルウ さとう あぶら ドレッシング	620kcal 29.9g 24.2g	
26	木	ごはん		けんさんぶたにくにらいろぎょうざ(2) チャブチェ チャンボンスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく ベーコン なた	にんじん たまねぎ にら キャベツ しょうが ほししいたけ ほうれんそう たけのこ	ごはん はるさめ ぎょうざのかわ あぶら さとう	659kcal 24.6g 18.7g	
27	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 あぶらあげ たまご みそ	にんじん だいこん こまつな しょうが えだまめ こんにゃく しめじ	ごはん さとう さといも	637kcal 30.8g 17.5g	
30	月	げんりょうくろパン		ミンチカツ サラダうどん あんにんプリン	ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ わかめ ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ もも コーン	パン うどん あぶら パンこ でんぶん プリン	めんつゆが つきます 636kcal 21.3g 21.9g	

・小学生の学校給食 摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質20g：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
2.3g