



給食だより



毎月19日は「食育の日」ですが、さらに6月は「食育月間」です。この機会に日々の食生活を見直し、健康な体をつくりましょう。

6月4日～11日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物を
しっかり
味わう



食べすぎ
を防ぐ



虫歯を
防ぐ



消化を助けて
おなか
やさしい



歯並びが
よくなる



脳が発達する
気持ちを
落ち着かせる



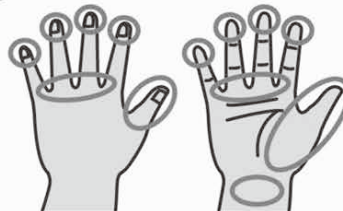
手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、感染症などは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。

いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に
洗い、清潔なハンカチや
タオルで水分をふきましょう。



洗い残しの多い
の部分も
しっかり洗いましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「モロのみそカツ」です。



【材料(4人分)】

- モロ切り身(50g)… 4切
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ3
- 溶き卵……………1/2個分
- パン粉……………40g
- 揚げ油……………適量
- 味噌……………大さじ1弱
- ケチャップ……………大さじ1弱
- ☆ 中濃ソース……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- すりごま(白)…2g
- 水……………大さじ1と1/2

【作り方】

〈モロカツ〉

- ① モロの切り身に塩、こしょうで下味をつける。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順番につける。
- ③ ②を180℃に温めた油で、きつね色になるまで揚げる。
- ④ 〈味噌ソース〉をかけて、いただきます。

〈味噌ソース〉

- ① 小鍋に☆を入れて、火にかける。
- ② 焦がさないように混ぜ、ひと煮立ちして全体がよく混ざったら出来上がり。



6がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう ちよくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
				ちやくになるもの	からだのちようしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	火	しょくパン クリーム	ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり	パン ドレッシング クリーム さとう あぶら ルウ		639kcal 24.3g 29.0g	
2	水	ごはん	ジャージャン豆腐 キムチあえ	ぎゅうにゅう みそ なまあげ とりにく	しょうが もやし きゅうり キャベツ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ さやえんどう	ごはん あぶら さとう でんぶん		617kcal 26.5g 17.5g	
3	木	セルフ ツナサンド (コッペパン)	ツナサンドのく カレーコロッケ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	ドレッシング ルウ パン じゃがいも あぶら パンこ		640kcal 22.5g 28.9g	
4	金	セルフ かきあげどん (ごはん)	かきあげ てんどのたれ おおさかつけ とりごぼろじる グミ	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく	たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん こんにやく にんじん きゅうり はくさい しゅんぎく	ごはん グミ さといも あぶら		697kcal 22.4g 21.6g	
7	月	ごはん	ハヤシライス マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ きゅうり トマト にんにく グリンピース	ごはん ルウ マカロニ あぶら ドレッシング		637kcal 22.7g 17.4g	
8	火	バターロール	トマトミートオムレツ ポテトサラダ ギョーザいりやさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	きゅうり にんじん たまねぎ にら たけのこ	パン ドレッシング はるさめ じゃがいも あぶら ギョーザのかわ		599kcal 20.3g 27.7g	
9	水	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	ちゅうかどんのく ポークシューマイ② アメリカンチェリー②	ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか	はくさい アメリカンチェリー たけのこ しょうが にんじん たまねぎ きくらげ さやえんどう	ごはん あぶら でんぶん シューマイのかわ		627kcal 27.9g 16.1g	
10	木	コッペパン チョコクリーム	チリコンカン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス	パン さとう ドレッシング チョコクリーム あぶら じゃがいも ルウ		645kcal 23.1g 29.6g	
11	金	ごはん	アジフライ ソース ポイルキャベツ いなかじる	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ みそ	キャベツ ほうれんそう ごぼう ねぎ しめじ にんじん	ごはん あぶら パンこ さといも		606kcal 21.2g 16.8g	
14	月	ごはん	たまごやき ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく とうふ	キャベツ ねぎ もやし ごぼう だいこん にんじん	ごはん じゃがいも ごま あぶら		637kcal 24.3g 19.0g	
15	火	けんさんこむぎ まるパン (スライス)	ハンバーグケチャップソースがけ かんぴょうのクリームに けんみんのひせりー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	かんぴょう にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	パン あぶら さとう ルウ マカロニ セリー	けんみんのひ せりー	672kcal 28.4g 25.1g	
16	水	ごはん	モロのみそカツ おかかあえ のつべいじる	ぎゅうにゅう モロ とりにく みそ とうふ かつおぶし	もやし ねぎ ほうれんそう だいこん しょうが にんじん しいたけ にんにく	ごはん さといも あぶら パンこ ごま さとう でんぶん		626kcal 26.9g 17.4g	
17	木	ナン	キーマカレー はなやさいサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム ヨーグルト	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム カリフラワー にんにく しょうが	ナン ルウ あぶら ドレッシング	けんさん ヨーグルト	658kcal 28.7g 26.8g	
18	金	ごはん	ビビンバのく (にくいたため・ナムル) かみなりじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こんにやく ほうれんそう しょうが ねぎ にんじん もやし かんぴょう にら	ごはん ごま さとう あぶら		608kcal 24.5g 19.5g	
21	月	ごはん	ミナミカマスのしおやき しおこんぶあえ まんてんみそじる	ぎゅうにゅう ミナミカマス さつまあげ こんぶ あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ ごまつな きゅうり にんじん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん ごま じゃがいも あぶら		596kcal 25.1g 16.6g	
22	火	くろパン	にくだんご② ツナとだいずのサラダ ワナンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ とりにく だいず	コーン もやし えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ にら キャベツ	パン ワンタン ドレッシング		645kcal 27.7g 25.4g	
23	水	ごはん	はるまき ホイコーロー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	にんじん キャベツ オレンジ たまねぎ しょうが ねぎ にんにく もやし	ごはん はるまきのかわ はるさめ あぶら		715kcal 23.1g 26.1g	
24	木	コッペパン (スライス)	スラッピージョー ほしポテト② コロコロやさいのスー プチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ パセリ	パン じゃがいも パンこ あぶら		642kcal 26.8g 28.9g	
25	金	ごはん	じゃがいものピリからに セルフとうふサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん もやし キャベツ きゅうり こんにやく たまねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	とうふ	620kcal 22.1g 15.4g	
28	月	セルフ さんしょくどん (ごはん)	さんしょくどんのく だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ とうふ あぶらあげ	しょうが にんじん えだまめ だいこん	ごはん さとう		665kcal 28.5g 23.1g	
29	火	さつきのまい こめこパン	メンチカツ カリコリスラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく コーン にんじん キャベツ トマト	パン ドレッシング こめこ あぶら マカロニ パンこ		618kcal 26.7g 24.6g	
30	水	おおむぎごはん	チキンカレー こんにやくサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かたくちいわし	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース きゅうり キャベツ	おおむぎ さとう ごはん あぶら じゃがいも ルウ		692kcal 24.1g 20.2g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー650kcal: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○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.2g