

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

今月の給食目標

- ・ほねや歯を作る食べ物を知ろう
- ・よくかんで食べよう

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5g	14.4~21.7g

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木) 歯と口の健康週間	5(金)
	りんご なすのみそいため きびごはん とりつくねのすましじる	ナムル ごはん マーボーとうがん	ツナサラダ なかよしパン かぼちゃのシチュー	ちくぜんに ござかなのあめがらめ ごこごはん こうやとうふのみそじる	あげだしとうふ ひじきごはん きりぼしだいこんのあえもの
小学校	E 587 P 25.0 F 16.5	E 580 P 22.9 F 20.0	E 607 P 23.8 F 23.7	E 585 P 26.1 F 15.4	E 580 P 22.1 F 22.2
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	オレンジ ぶたにくのしょうがいため おぎごはん ごまとうにゅうじる	かぼちゃひきにくフライ わふうスパゲティ えだまめサラダ	チキナーチャンプルー やきこもちししゃも きびごはん だいこんのすましじる	ヨーグルト プルコギどん ごはん わかめスープ	チーズふうソース インハンバーグ チキンライス ポテトサラダ
小学校	E 574 P 25.3 F 13.9	E 573 P 23.0 F 26.4	E 565 P 27.6 F 16.6	E 555 P 24.7 F 14.5	E 622 P 22.2 F 25.9
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金) グングワチグニチ
	キャベツサラダ ごはん チキンカレー	こまつなのいそかあえ さかなのみそマヨやき おぎごはん かしわじる	ポテトのバジルソテー チキンナゲット こくとうパン ミネストローネ	めん にくやさいため しる どんぶりにもりつける シークワサー あえ	てづくりあまがし れんこんいりつくね ごはん とうがんのそばろに
小学校	E 617 P 20.5 F 16.4	E 568 P 25.3 F 17.3	E 637 P 24.0 F 23.7	E 521 P 29.2 F 20.1	E 763 P 30.9 F 23.6
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日献立	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
	いもてんぷら ポロポロジュシー タマナーチャンプルー	いれいひ 慰霊の日	マスカットゼリー チリピーズ パーカーハウスパン やさいスープ	バナナ デークニイリチー おぎごはん へちまのみそじる	まいわしサクサクあげ カレーうどん ささみあえ
小学校	E 514 P 22.5 F 25.1	E 610 P 26.9 F 20.9	E 619 P 23.0 F 16.3	E 517 P 25.3 F 24.6	
こ ん だ て	29(月)	30(火)	<p>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」</p> <p>「食べる力」=「生きる力」を育みましょう</p> <p>6月は「牛乳月間」</p> <p>6月1日は「牛乳の日」</p> <p>カルシウムを多く含む食品をとりほねや歯をじょうぶにしましょう!</p>		
	にしよごはん にくそばとやさいを のせてたべる ごはん みそけんちんじる	うめじゃこあえ おぎごはん とうがんにつけ	<p>カルシウムを多く含む食品</p> <p>牛乳・ヨーグルト・チーズ・ひじき・いわしの丸干し・油あげ</p> <p>干しえび・しらす干し・ししゃも</p>		
小学校	E 569 P 23.8 F 16.7	E 568 P 25.8 F 14.7			

※材料・天候によって献立を変更することがあります。