

5月31日(月)

～ 6月6日(日)

提出日

5月14日(金)

Aメニュー		
31 (月)	<p>●菜めし ▲豚肉のかりんとう揚げ ■しめじ和え ◆ごぼうの赤だし汁 ▼グレープフルーツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 855kcal】 【蛋白質 31.3g】 【脂質 28.5g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●米 麦 なめしの素 ごま ▲豚肉 しょうが しょうゆ でんぷん 油 砂糖 黒砂糖 ごま ■こまつな もやし はくさい ぶなしめじ 油揚げ しょうゆ みりん かつおぶし ◆ごぼう にんじん だいこん 豆腐 油揚げ ながねぎ こまつな 赤みそ かつおぶし ▼グレープフルーツ ○牛乳</p>	A 弁当
1 (火)	<p>●コッペパン ▲チョコスプレッド ■さけのチーズムニエル ◆コーンサラダ ▼ミネストローネスープ ○バナナ △牛乳</p> <p>【エネルギー 835kcal】 【蛋白質 37.6g】 【脂質 24.1g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●パン ▲チョコクリーム ■さけ 塩 こしょう 白ワイン 小麦粉 バター サラダ油 チーズ じゃがいも あおのり ◆きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ しょうゆ 砂糖 酢 サラダ油 ごま油 ▼ベーコン たまねぎ キャベツ にんじん あさり パセリ トマト ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ マカロニ ○バナナ △牛乳</p>	A 弁当
2 (水)	<p>●ごはん ▲味付けのり ■いかとカシューナッツの炒め物 ◆春雨サラダ ▼卵スープ (トマト) ○牛乳</p> <p>【エネルギー 862kcal】 【蛋白質 31.6g】 【脂質 24.9g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 ▲味付けのり ■いか でんぷん なたね油 たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン 干しいたけ あさり しょうが にんにく サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 オイスターソース ごま油 カシューナッツ ◆はるさめ キャベツ こまつな にんじん ごま しょうゆ 酢 塩 こしょう 砂糖 ▼卵 トマト たまねぎ こまつな にんじん しょうが しょうゆ 塩 こしょう ごま油 豚鶏スープ でんぷん ○牛乳</p>	A 弁当
3 (木)	<p>●豆カレー(ひよこ豆) ▲ターメリックライス ■サイコロサラダ ◆キャベツとベーコンのスープ ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 850kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 20.0g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●豚肉 ひよこめ たまねぎ にんじん ビーマン こしょう ローリエ サラダ油 しょうが にんにく 小麦粉 カレー粉 カレーうどん トマト ケチャップ トマトピューレー ウスターソース ヨーグルト 豚鶏スープ ▲米 麦 ターメリック ■凍り豆腐 三温糖 しょうゆ 酒 みりん きゅうり キャベツ レタス にんじん コーン 酢 こしょう ごま ◆にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン こまつな 薄口しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼オレンジ ○牛乳</p>	A 弁当
4 (金)	<p>●じゃこと枝豆のごはん ▲肉豆腐 ■味噌汁 ◆ココアアーモンド ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 857kcal】 【蛋白質 40.5g】 【脂質 26.4g】 【食塩相当量 3.0g】</p> <p>●米 ちりめんじゃこ えだまめ 塩 ごま ▲豆腐 豚肉 にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ 干しいたけ さやいんげん サラダ油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん かつおぶし でんぷん ■だいこん こまつな わかめ 赤みそ 白みそ かつおぶし ◆アーモンド 砂糖 ココア ▼牛乳</p>	A 弁当



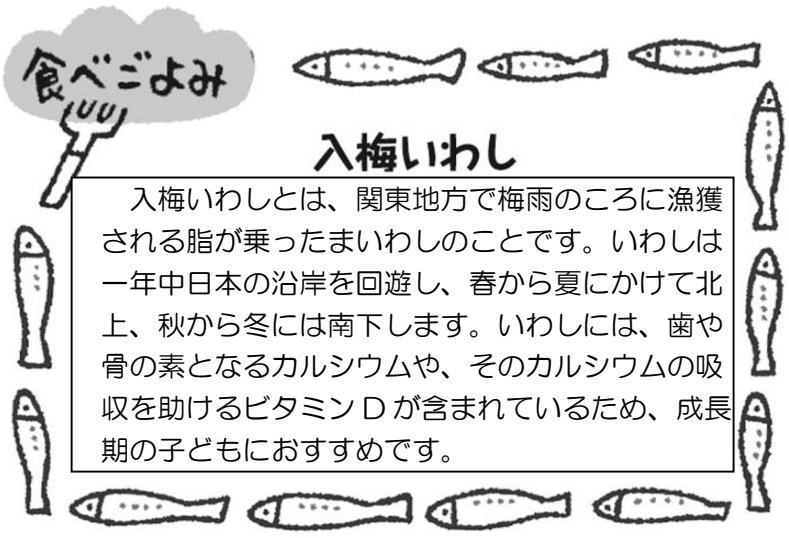
6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。
虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です
自身で意識して、食事後の歯磨きをしましょう

給食では、豆や小魚等、歯の健康とともに「あご」も鍛えてもらうよう「かみかみ」メニューを取り入れています。6月4日のメニューには、「じゃこと枝豆のごはん」と「ココアアーモンド」を取り入れました。

6月7日(月)

～ 6月13日(日)

Aメニュー		
7 (月)	<p>●きつね餅うどん(つけめん) ▲甘食 ■白身魚のホイル蒸し(味噌マヨ) ◆ゆでブロッコリー ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 853kcal】 【蛋白質 35.3g】 【脂質 23.1g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●うどん きつねもち しょうゆ 砂糖 みりん 酒 とり肉 なたにんにく こまつな 干しいたけ ながねぎ 塩 かつおぶし ▲小麦粉 ベーキングパウダー 重曹 砂糖 マーガリン 卵 牛乳 エビマミルク ■まだら こしょう 酒 ぶなしめじ しいたけ ながねぎ 赤みそ みりん マヨネーズ ◆ブロッコリー ブロッコリー ▼オレンジ ○牛乳</p>	A 弁当
8 (火)	<p>●はちみつパン ▲ポークビーンズ ■海草サラダ ◆ヨーグルト ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 835kcal】 【蛋白質 32.4g】 【脂質 26.6g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●はちみつパン ▲大豆 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン セロリイ グリンピース サラダ油 ケチャップ トマト 三温糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう チリパウダー 豚鶏スープ マカロニ ■海藻ミックス キャベツ きゅうり たまねぎ ごま 酢 サラダ油 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ◆ヨーグルト ▼牛乳</p>	A 弁当
9 (水)	<p>●ごはん ▲たくあんのかき炒め ■てんぷらの卵とじ ◆味噌汁 ▼グレープフルーツ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 852kcal】 【蛋白質 29.0g】 【脂質 21.2g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 麦 ▲たくあん ちりめんじゃこ サラダ油 しょうゆ 酒 ■ししゃも ちくわ かぼちゃ てんぷら粉 油 卵 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん みつば しょうゆ 三温糖 酒 みりん かつおぶし ◆えのきたけ こまつな ながねぎ じゃがいも 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼グレープフルーツ ○牛乳</p>	A 弁当
10 (木)	<p>●キムチチャーハン(卵) ▲ししゃものごま焼き ■キャベツのごま和え(もやし) ◆わかめスープ(ちくわぶ) ▼バナナ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 831kcal】 【蛋白質 32.7g】 【脂質 21.1g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 豚肉 しょうが 酒 しょうゆ キムチ にんじん ながねぎ サラダ油 ごま油 ごま 卵焼き ▲ししゃも みりん ごま ■キャベツ もやし にんじん ごま ごま しょうゆ 三温糖 塩 ごま油 ◆わかめ こまつな 味付けメンマ ちくわぶ ながねぎ ごま しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼バナナ ○牛乳</p>	A 弁当
11 (金)	<p>●ごはん ▲いわしの腹巻揚げ(梅・チーズ) ■切干のピリ辛漬(唐辛子) ◆味噌汁(あげ、わかめ、ねぎ) ▼一口ぶどうゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 839kcal】 【蛋白質 32.0g】 【脂質 22.5g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●米 麦 ▲まいわし 梅干し チーズ しその葉 春巻の皮 小麦粉 油 ■切干大根 きゅうり にんじん しょうゆ 酒 三温糖 とうがらし ◆油揚げ じゃがいも ながねぎ わかめ 白みそ 赤みそ かつおぶし ▼ぶどうゼリー ○牛乳</p>	A 弁当



入梅いわしとは、関東地方で梅雨のころに漁獲される脂が乗ったまいわしのことです。いわしは一年中日本の沿岸を回遊し、春から夏にかけて北上、秋から冬には南下します。いわしには、歯や骨の素となるカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれているため、成長期のお子様におすすめです。

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20～30%