

6月5日(月)

～ 6月11日(日)

提出日

5月10日(水)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
5 (月)	<p>●手作りカレーパン ▲テーブルロールパン(ミニ) ■洋風おでん ◆ツナサラダ ▼河内晩柑 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 801kcal】 【蛋白質 35.8g】 【脂質 36.8g】 【食塩相当量 3.9g】</p> <p>●パン 豚肉 あさり たまねぎ にんじん サラダ油 にんにく ケチャップ 塩 中濃ソース オールスパイス 小麦粉 カレールウ パン粉 大豆油 ▲テーブルロール ■とり肉 ウインナー 揚げポール 白ちくわ こんにやく いんげん豆 じゃがいも キャベツ だいこん にんじん あさり しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ◆ツナフレーク キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダ油 塩 こしょう レモン果汁 砂糖 ▼かわちぼんかん ○牛乳</p> <p>3年生は、修学旅行の代休日です。</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です</p> </div> <p>よくかむといいことがたくさんあります！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●虫歯予防 だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。 ●肥満を防ぐ よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。 ●脳が活性化 かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。 ●消化吸収がよくなる 食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。
6 (火)	<p>●焼肉丼 ▲キャベツと塩昆布のサラダ ■呉汁 ◆コーヒゼリー ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 846kcal】 【蛋白質 36.4g】 【脂質 22.0g】 【食塩相当量 3.9g】</p> <p>●米 麦 豚肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 たまねぎ キャベツ にんじん しらたき サラダ油 塩 こしょう 白みそ 砂糖 みりん とうがらし ▲キャベツ きゅうり にんじん 塩 こしょう 酢 サラダ油 ごま油 レモン果汁 砂糖 おろしにんにく こんぶ ごま ■大豆 じゃがいも だいこん にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ◆コーヒゼリー 生クリーム ▼牛乳</p>	
7 (水)	<p>●五穀ごはん ▲鮭の塩こうじ焼 ■切干大根のいため煮 ◆豚汁 ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 813kcal】 【蛋白質 36.5g】 【脂質 22.4g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●米 麦 五穀米 ▲ぎんぎげ 塩こうじ 塩 おろししょうが ごま ■切干大根 にんじん 油揚げ ちくわ サラダ油 しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ◆豚肉 豆腐 じゃがいも だいこん ごぼう にんじん ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼オレンジ ○牛乳</p>	
8 (木)	<p>●カレーうどん ▲ししゃもフライ ■桃とりんごのケーキ ◆コーンとわかめのサラダ ▼ヨーグルト ○牛乳</p> <p>【エネルギー 827kcal】 【蛋白質 32.0g】 【脂質 28.3g】 【食塩相当量 4.1g】</p> <p>●うどん 豚肉 なたまねぎ にんじん ながねぎ あさり サラダ油 塩 こしょう カレールウ カレー粉 しょうゆ 酒 かつおぶし でんぶん ▲ししゃもフライ 油 ■小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター 牛乳 生クリーム りんご缶 もも缶 干しぶどう ◆キャベツ きゅうり コーン 海藻ミックス 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>	
9 (金)	<p>●鶏ごぼうごはん ▲揚げだし豆腐 ■味噌けんちん汁 ◆きなこ豆 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 825kcal】 【蛋白質 31.1g】 【脂質 23.2g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●米 麦 とり肉 にんじん ごぼう 油揚げ 干しいたけ あさり しょうゆ 砂糖 酒 みりん ▲揚げ出し豆腐 油 だいこん にんじん えのきたけ ぶなしめじ 万能ねぎ しょうが しょうゆ 三温糖 酒 みりん でんぶん ■豆腐 じゃがいも こんにやく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ◆大豆 砂糖 きな粉 ▼牛乳</p>	

6月12日(月)

～ 6月18日(日)

給食メニュー		
12 (月)	<p>●卵チャーハン ▲春雨サラダ ■トックスープ ◆クラッシュゼリーポンチ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 841kcal】 【蛋白質 27.8g】 【脂質 18.8g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●米 麦 焼き豚 卵 サラダ油 なたまねぎ たけのこ にんじん ながねぎ 干しいたけ あさり しょうが 塩 こしょう オイスターソース しょうゆ ごま油 ▲はるさめ キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 ごま油 塩 こしょう 砂糖 ごま ■とり肉 トック もやし たけのこ こまつな にんじん しょうが こしょう 薄口しょうゆ 塩 しょうゆ 豚鶏スープ ◆アセロラゼリー もも缶 みかん缶 りんご缶 ▼牛乳</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 20px; text-align: center;">  <p>6月は、環境月間</p> <p>食べ残しをなくして、 環境によいことをしましょう。</p> </div>
13 (火)	<p>●ガーリックトースト・アップルトースト ▲ポークビーンズ ■コーンサラダ ◆カレーカシューナッツ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 808kcal】 【蛋白質 35.3g】 【脂質 33.0g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●食パン ガーリックブレッド パセリ マーガリン りんご缶 りんごジャム シナモン ▲豚肉 大豆 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ サラダ油 塩 こしょう にんにく ケチャップ トマトピューレ トマト 三温糖 チリパウダー 豚鶏スープ ■コーン キャベツ きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 酢 サラダ油 塩 こしょう 砂糖 レモン果汁 ◆カシューナッツ 塩 カレー粉 ▼牛乳</p>	
14 (水)	<p>●ごはん ▲ひじきふりかけ ■あじの竜田揚げ ◆ゆかり和え ▼千葉の恵み味噌汁 ○アーモンド白玉 △牛乳</p> <p>【エネルギー 849kcal】 【蛋白質 33.7g】 【脂質 21.2g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 ▲ひじき しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ごま かつおぶし ■あじ しょうゆ 酒 しょうが でんぶん 油 ◆キャベツ かぶ もやし きゅうり ゆかり 薄口しょうゆ 砂糖 みりん ▼豆腐 油揚げ さつまいも にんじん こまつな ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ○白玉 黒砂糖 砂糖 アーモンド △牛乳</p>	
15 (木)	<p>県民の日</p>	
16 (金)	<p>●味噌ラーメン ▲黒糖甘食 ■炒り豆腐 ◆バナナ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 821kcal】 【蛋白質 39.3g】 【脂質 27.5g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●中華めん 豚肉 もやし にんじん ながねぎ うずら卵 コーン 味噌つけ麺マ きくらげ あさり おろしにんにく おろししょうが 赤みそ しょうゆ 酒 ごま油 豚鶏スープ ▲小麦粉 ベーキングパウダー 重曹 砂糖 黒砂糖 マーガリン 卵 牛乳 エバミルク アーモンド ■豆腐 とり肉 にんじん ごぼう たけのこ ながねぎ おろししょうが サラダ油 塩 しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 ◆バナナ ▼牛乳</p>	

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%