



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8月	チキンライス	○	とり肉	米,乳なしマーガリン,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし缶詰(体-別),さやいんげん	507 kcal
	ポトフ		ウィンナー,ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが	15.9 g
						17.7 g
9火	たかなチャーハン	○	ぶた肉,ちりめんじゃこ	米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,白いりごま	にんじん,ねぎ,たかな漬	514 kcal
	トック入りスープ		とり肉,なると	トック,油	にんじん,干し椎茸千切り,ほうれんそう,切りみづば,ねぎ	21.0 g
						13.7 g
10水	ソースやきそば	○	ぶた肉,あおのり	蒸し中華めん,油	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,りょくとうもやし	452 kcal
	ちゅうかスープ		とり肉,なると		にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲンツァイ,きくらげ,しょうが	20.1 g
						16.3 g
11木	ビビンバ	○	ぶた肉大豆,油揚げ	米,おおむぎ(押麦),砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,干しぜんまい,こまつな,ブロッコリー,もやし,にんじん	495 kcal
	わかめスープ		とり肉,わかめ,豆腐	白すりごま,ごま油	ねぎ,しょうが	18.8 g
						19.5 g
12金	ミルクパン	○		ミルクパン		531 kcal
	ぐだくさんカレースープ		ぶた肉	じゃがいも,油,小麦粉,はちみつ	玉葱,にんじん,にんにく	19.5 g
						18.0 g
15月	さんしょくピラフ	○		米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン,油	にんじん,とうもろこし缶詰(体-別),さやいんげん	523 kcal
	ミネストローネ		ベーコン,いんげんまめ	マカロニ,油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,パセリ	15.8 g
						14.4 g
16火	アジのかばやきどん	○	あじ	米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,油,砂糖	しょうが	557 kcal
	れいとうフルーツ(パイ)				パイナップル	21.7 g
						14.7 g
17水	マーボーどん	○	豆腐,ぶた肉大豆,赤みそ,八丁みそ	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にら,たけのこ,干し椎茸千切り	566 kcal
	れいとうフルーツ(りんご)				りんご	21.8 g
						16.6 g
18木	ハヤシライス	○	ぶた肉	米,おおむぎ(米粒麦),油,小麦粉,米粉,砂糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー,にんにく	659 kcal
	ビーンズサラダ		大豆,いんげんまめ,枝豆	油,砂糖	にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,玉葱	21.4 g
						23.4 g
19金	みそラーメン	○	とり肉,大豆,赤みそ	冷凍中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,りょくとうもやし,キャベツ,にら,ねぎ,とうもろこし缶詰(体-別)	554 kcal
	あげぎょうざ		ぶた肉,大豆	ぎょうざの皮,ごま油,油	キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが	22.9 g
						23.6 g
22月	ピザトースト	○	ベーコン,ポークハム,ピザチーズ	食パン,油	玉葱,青ピーマン,マッシュルーム	589 kcal
	こめこのさっぱりきのこシチュー		とり肉,ベーコン,牛乳,生クリーム	じゃがいも,上新粉	玉葱,にんじん,とうもろこし缶詰(体-別),マッシュルーム,ぶなしめじ,セロリー,ねぎ,パセリ	24.0 g
						24.9 g
23火	さかなのてりやきどん	○	刻みのり,ぶり	米,おおむぎ(米粒麦),白いりごま,なたね油,ごま油,砂糖	たかな漬,ねぎ,こまつな,しょうが	595 kcal
	れいとうフルーツ(りんご)				りんご	25.0 g
						20.6 g



6月の給食目標

よい姿勢で、よくかんで食べよう

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

背中がまっすぐかな?  
ひじをついていないかな?  
足はそろえて床についているかな?



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
24 水	チリビーンズライス	○	とり肉,大豆	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム,トマトジュース	591 kcal
	くだもの(オレンジ)				清美オレンジ	22.1 g
						15.3 g
25 木	さかなのソースカツどん	○	ホキ,大豆	米,おおむぎ(米粒麦),小麦粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),油,白すりごま	キャベツ	619 kcal
	やさいたっぷりみそしる		とり肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	板こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,はくさい,ねぎ,えのきだけ	26.0 g
						17.6 g
26 金	チキンカレーライス	○	とり肉,大豆	米,おおむぎ(米粒麦),油,小麦粉	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,りんご,セロリ	622 kcal
	れいとうみかん				冷凍みかん	18.6 g
						20.6 g
29 月	そばろごはん	○	ぶた肉,大豆	米,おおむぎ(米粒麦),油,砂糖	エリンギ,しょうが,さやいんげん	517 kcal
	かぼちゃのにつけ			砂糖	西洋かぼちゃ	17.6 g
	くだもの(メロン)				メロン	14.4 g
30 火	ツナおろしスパゲッティ	○	ツナ,刻みのり	スパゲッティ,ハーフ,乳なしマーガリン,オリーブ油,砂糖	だいこん	552 kcal
	だいこんとみずなのサラダ			なたね油,砂糖	だいこん,みずな,黄パプリカ,玉葱	22.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			18.4 g

- ★配膳の課程の感染防止のため、可能な限り品数の少ない献立とします。通常時の給食とは異なり栄養価の面で基準を満たしていない旨ご了承ください。
- ★材料購入などの都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。
- ★給食費の引き落としについては、後日別紙にてお知らせいたします。



### いろいろなおかずにあう

## ごはん



ごはんは味が淡白なため和風・洋風・中国風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。

また、ごはんはおかずと一緒に口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。

### 米ができるまで

3月 田起こし  
4月 種まき・苗づくり  
5月 田植え  
6月 稲の成長・草取り・水の管理など  
7月 稲刈り・脱穀  
8月  
9月  
10月

日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。



### 精米方法で変わる栄養価!!

もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
	<p>もみからもみがらだけを取り除いたもの。</p>	<p>玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。</p>	<p>玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。</p>
	(100g当たり) 炭水化物 73.8g ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.04mg 食物繊維 3.0g	(100g当たり) 炭水化物 75.3g ビタミンB1 0.23mg ビタミンB2 0.03mg 食物繊維 1.3g	(100g当たり) 炭水化物 77.1g ビタミンB1 0.08mg ビタミンB2 0.02mg 食物繊維 0.5g

### 【今月の栄養摂取量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 Mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
555	15	29.5	297	77	1.5	2.4	0.33	0.47	23	1.9	4

品数が少ない関係で、特に鉄分が不足しています。

ご家庭で、より意識して摂取をお願いします。