

日・曜	2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)			16日(月)			17日(火)		
献立名	ごはん 牛乳 さわらの西京焼 小松菜のふりかけ すいとん(みそ)			米粉パン 牛乳 カレーうどん ツナサラダ			ごはん 牛乳 根菜つくねバーグ ゆでブロッコリー 肉じゃが煮			ひじきごはん 牛乳 いか天ぷら 豚汁			コッペパン 牛乳 春巻き 八宝菜 味付小魚			ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ キャベツのゆかり和え 筑前煮			味付パン 牛乳 鶏の照焼き ほうれん草のミモザ風 ポトフ 角チーズ			ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう ふりかけ(ひじき)			ごはん 牛乳 シューマイ マーボー豆腐			バターパン 牛乳 ウインナー キャベツのカレーソテー じゃが芋とほうれん草のミルクスープ			ごはん 牛乳 卵焼き かしわのすき焼き 奈良のはちみつ大豆			食パン 牛乳 いちごジャム ささみチーズカツ ミネストローネ		
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	米	70	黄	あつという米	50	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 味付パン	1個	黄	米	70	黄	米	70	黄	* バターパン	1個	黄	米	70	黄	* 食パン	1枚	黄
	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤
	(冷)さわら西京焼	1個	赤	* (冷)うどん	70	黄	(冷)根菜つくねバーグ	1個	赤	水	115	黄	* (冷)春巻き	1個	赤	(冷)かつお竜田揚げ	1個	赤	* (冷)鶏照焼き	1個	赤	(冷)ちくわ	0.5本	赤	* (冷)シューマイ	2個	赤	(冷)ポークウインナー	2本	赤	* 厚焼き卵	1個	赤	いちごジャム	1個	黄
	こまつな	20	緑	豚肉	10	赤	(冷)ブロッコリー	25	緑	干しひじき	1	赤	油	2	黄	油	2	黄	(冷)ほうれん草	30	緑	青のり	0.1	赤	(冷)カット豆腐	75	赤	トマトケチャップ	6	緑	鶏肉	35	赤	* (冷)チーズチキンカツ	1個	赤
	ちりめんじゃこ	4	赤	にんじん	20	緑	豚肉	15	赤	鶏肉	10	赤	豚肉	15	赤	キャベツ	30	緑	(冷)スクランブルエッグ	20	赤	* てんぷら粉	10	黄	豚ひき肉	15	赤	キャベツ	35	緑	(冷)焼き豆腐	20	赤	油	4	黄
	ごま(いりごま)	1	黄	たまねぎ	40	緑	じゃがいも	60	黄	油あげ(薄あげ)	5	赤	(冷)ちくわ	10	赤	ゆかり(乾)	0.5	緑	油	1	黄	塩	0	黄	にんにく	0.3	緑	カレー粉	0.3	緑	はくさい	30	緑	チキンフランクカット	10	赤
	さとう	0.5	黄	油	0.5	黄	たまねぎ	40	緑	(冷)ちくわ	10	赤	(冷)かまぼこ(細切り)	10	赤	鶏肉	28	赤	塩	0.4	黄	豚肉	18	赤	ごま油	0.5	黄	スープストック	1	黄	キャベツ	30	緑	たまねぎ	25	緑
	* しょうゆ(うす口)	0.7		* 粉チーズ	2	赤	にんじん	20	緑	(冷)スイートコン	10	緑	キャベツ	40	緑	じゃがいも	40	黄	こしょう	0.01		ごぼう(せん切り)	25	緑	たまねぎ	20	緑	油	0.2	黄	たまねぎ	20	緑	にんじん	10	緑
	ごま油	0.6	黄	* スkimミルク	2	赤	糸こんにゃく	20	黄	にんじん	10	緑	はくさい	20	緑	にんじん	20	緑	(冷)チキンウインナー	10	赤	こんにゃく(突き)	10	黄	にんじん	10	緑	塩	0.2		たけのこ水煮	15	緑	糸こんにゃく	30	黄
	酒	0.5		* カレールウ(ハウス)	6	黄	さとう	3	黄	油	0.5	黄	にんじん	15	緑	たけのこ水煮	20	緑	にんじん	8	緑	ごぼう(せん切り)	25	緑	たまねぎ	20	緑	こしょう	0.01		干しいたけ	1	緑	なす	15	緑
	* (冷)すいとん	25		* カレールウ(日糧)	6	黄	* しょうゆ(濃口)	5		酒	2		たまねぎ	20	緑	れんこん	15	緑	じゃがいも	25	黄	にんじん	15	緑	ねぎ	3	緑	鶏肉	10	赤	* 焼きふ	3	黄	トマト	10	緑
	厚揚げ	15	赤	だしの素	1		だしの素	0.5		* しょうゆ(うす口)	6		たけのこ水煮	10	緑	ごぼう	15	緑	たまねぎ	20	緑	たけのこ水煮	20	緑	ねぎ	3	緑	じゃがいも	40	黄	しめじ	10	緑	しめじ	10	緑
	にんじん	5	緑	ウスターソース	3					干しいたけ	1	緑	干しいたけ	1	緑	こんにゃく(板)	10	黄	キャベツ	15	緑	さとう	2	黄	トウモロコシ	0.5		(冷)ほうれん草	30	緑	ねぎ	10	緑	大豆(国産) ゆで	10	赤
	だいこん	20	緑	ツナ水煮	15	赤				* 牛乳	1本	赤	* 中華スープの素	2	黄	(冷)グリーンピース	3	緑	* チキンコンソメ	2		* しょうゆ(うす口)	3		* しょうゆ(濃口)	1		にんじん	10	緑	たまねぎ	10	緑	にんにく	0.3	緑
	じゃがいも	15	黄	にんじん	10	緑				* (冷)いか天ぷら	1個	赤	油	1	黄	さとう	4	黄	塩	0		みりん(本みりん)	1		* 中華スープの素	0.8		たまねぎ	10	緑	* しょうゆ(濃口)	8		トマト水煮(缶)	20	緑
	ごぼう(ささがき)	5	緑	キャベツ	15	緑				油	3	黄	酒	1		* しょうゆ(濃口)	5		こしょう	0.01		油	0.5	黄	赤みそ	3	赤	さとう	1	黄	* 牛乳	40	赤	オリーブ油	0.5	黄
	ねぎ	5	緑	きゅうり	10	緑				豚肉	10	赤	でんぷん	2	黄	だしの素	1		* 角チーズ	1個	赤	ひじきふりかけ	1袋	赤	でんぷん	2	黄				塩	0		* チキンコンソメ	3	
	だしパック	2		ドレッシング白	8	黄				ごぼう(ささがき)	5	緑	塩	0																	こしょう	0		塩	0	
	みそ	9	赤							だいこん	20	緑	こしょう	0																	水	100		こしょう	0	
										こんにゃく(突き)	8	黄																								
										しめじ	5	緑																								
										ねぎ	4	緑																								
										みそ	9	赤																								
										だしパック	2																									

	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
	624kcal 25.2g 15.9g	651kcal 27.1g 21.4g	600kcal 21.9g 13.8g	651kcal 24.4g 24.7g	641kcal 25.7g 22.8g	600kcal 28.6g 13.8g	679kcal 32.1g 21.3g	605kcal 21.1g 17.8g	643kcal 27.1g 22.6g	658kcal 28.5g 24.5g	634kcal 28.5g 18.4g	648kcal 27.7g 22.5g																							

赤:赤色の食品…体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品…熱や力になるもの

緑:緑色の食品…体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

6 月 月 間 献 立 表

材料名および使用量（g）

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ * : アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

あん ぜん

安全

きゅうしょく

おいしく 給食

た

食べるために

食べることはごく当たり前のことで、『かんで飲み込む』という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物^{た もの}の形状^{けいじょう}によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息^{ちっしき}する危険性^{きけん せい}があります。

給食を安全^{きゅうしょく あんぜん}に美味しく食べるために、以下のことに気^きをつけ、よくかんで食べましょう。

正しい姿勢^{ただ し せい}で食べましょう。

食べやすい大きさ^{た おお}にしてから口^{くち}に入れましょう。

よくかむことを意識^{い し き}しましょう。

食べ物^{た もの}が口^{くち}に入^{はい}っているとき^{とき}にはしゃべりません。

食べている人^{た ひと}を笑わせたり驚^{おどろ}かせたりしてはいけません。

早食^{はや く}いは危険^{きけん}です。絶対^{ぜったい}やめましょう。

食べるときに 注意^{ちゅうい} が必要な食品^{ひつ よう しょく ひん}

球形^{きゅうけい}のもの・つるつるしたもの

粘着性^{ねんちゃくせい}が高いもの・だ液^{た えき}を吸^すうもの

★歯^はの生えかわりでよくかめない人は、箸^{はし}やスプーンで小さくする、パンは一口大^{ひとくちだい}にちぎる、口に詰め込み過ぎ^{くみ すぎ}ないなど、特に気^きをつけて食べましょう。

「よくかむ」ことで得^えられる効果^{こう か}

◆ 脳^{のう}の働き^{はたら}を高める

◆ あご^{はたとつ}の発達^{はつたつ}を助^{たす}ける

◆ 栄養^{えいよう}の吸収^{きゅうしゅう}がよくなる

◆ 虫歯^{むし ば}を予防^{よ ぼう}する

◆ 食べ過ぎ^{た すぎ}を防^{ふせ}ぐ