


日曜	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	29日(月)	30日(火)
献立名	味付パン 牛乳 ミートスパゲティ チキンサラダ	ごはん 牛乳 とびうお磯辺フライ ひじきと大豆の煮物 にゅうめん	ごはん 牛乳 かぼちゃコロケ 高野豆腐と野菜の旨煮 ふりかけ(のり)	バターパン のむヨーグルト(いちご) チーズハンバーグ ゆでブロッコリー ポトフ	ジューシー 牛乳 白身魚フライ 豆腐チャンプル くだもの	米粉パン 牛乳 カレーうどん ごぼうのサラダ	三色丼 牛乳 豚汁 味付小魚	味付パン 牛乳 鶏の照焼き ジャーマンポテト コーンスープ
材料名および使用量(g)	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * スパゲティ(肉?) 40 5 豚ひき肉 15 1 たまねぎ 20 4 にんじん 15 3 (冷)ほうれん草 15 3 なす 10 4 トマトケチャップ 18 3 ウスターソース 1 * 粉チーズ 2.5 2 スープストック 2 油 1 6 (冷)ささみほぐし身 25 1 にんじん 5 3 キャベツ 20 4 (冷)スイートコーン 4 4 ドレッシング(1717) 1個 6	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)とびうお磯辺フライ 1個 1 油 4 6 タルタルソース(卵不使用) 10 6 豚肉 10 1 干しひじき 1.5 2 大豆(国産)ゆで 7 1 こんにやく(突き) 5 5 にんじん 5 3 さとう 3 5 みりん(本みりん) 0.5 * しょうゆ(濃口) 3 油 0.5 6 鶏肉 15 1 * そうめん(乾) 8 5 油あげ(薄あげ) 10 1 たまねぎ 10 4 にんじん 5 3 (冷)ほうれん草 10 3 ねぎ 2 3 だしパック 3 * しょうゆ(うす口) 4 塩 0.5	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)かぼちゃコロケ 1個 3 油 4 6 チンゲン菜 35 3 はくさい 25 4 高野豆腐角切 8 1 油あげ(薄あげ) 15 1 にんじん 20 3 (冷)ちくわ 15 1 しめじ 10 4 だし(素) 1.5 さとう 3 5 * しょうゆ(うす口) 3 * ふりかけ(のり) 1袋	* バターパン 1個 5 * のむヨーグルト(いちご) 1本 2 (冷)ハンバーグ 1個 1 * とろけるチーズ 10 2 (冷)ブロッコリー 30 3 (冷)チキンウィンナー 30 1 にんじん 15 3 じゃがいも 40 5 たまねぎ 20 4 キャベツ 20 4 しめじ 4 4 * チキンコンソメ 3.5 塩 0.05 こしょう 0.02	あっという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 豚肉 15 1 にんじん 8 3 平天 10 1 ねぎ 3 4 だしの素 1 みりん(本みりん) 1.5 * しょうゆ(濃口) 4 油 0.5 6 * 牛乳 1本 2 (冷)白身魚フライ 1個 1 タルタルソース(卵不使用) 10 6 油 3 6 (冷)カット豆腐 45 1 * (冷)スクランブルエッグ 25 1 キャベツ 30 4 たけのこ水煮 10 4 にんじん 8 3 干しいたけ 0.3 4 にら 2 3 ごま油 0.5 6 スープストック 1 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぷん 0.4 5 パイナップル(缶) 1個 4	* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)うどん 80 5 豚肉 10 1 油あげ(薄あげ) 8 1 (冷)ちくわ 15 1 にんじん 15 3 たまねぎ 35 4 ねぎ 5 4 * しょうゆ(濃口) 2 * カレーウ(ハウス) 6 5 * カレーウ(日糧) 6 5 だしパック 3 ごぼう(せん切り) 25 4 * しょうゆ(うす口) 1 みりん(本みりん) 0.3 にんじん 3 3 (冷)かまぼこ(細切り) 8 1 * ごまドレッシング 10 6	米(麦ごはん) 100 5 鶏ひき肉 50 1 しょうが 1 4 酒 4 さとう 4.5 5 * しょうゆ(濃口) 3.5 油 1 6 (冷)ほうれん草 30 3 * しょうゆ(うす口) 1 ごま油 1 6 * (冷)スクランブルエッグ 30 1 * 牛乳 1本 2 豚肉 10 1 (冷)カット豆腐 30 1 油あげ(薄あげ) 8 1 ごぼう(ささがき) 5 4 にんじん 5 3 だいこん 10 4 こんにやく(突き) 8 5 ねぎ 4 4 みそ 10 1 だしパック 3 * 味付小魚 1個 2	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 (冷)鶏照焼き 1個 1 じゃがいも 60 5 (冷)ベーコン 5 1 塩 0.5 こしょう 0.01 油 0 6 (冷)チキンウィンナー 15 1 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 クリームコーン(缶) 35 4 (冷)ほうれん草 10 3 豆乳(調整) 40 1 スープストック 2.5 こしょう 0.01
エネルギー/たんぱく質/脂質	833kcal 36.1g 22.1g	807kcal 29.3g 27.1g	802kcal 26.8g 23.7g	819kcal 32.3g 29.6g	811kcal 31.9g 26.5g	807kcal 30.9g 26.7g	835kcal 36.4g 27.2g	819kcal 33.9g 21.1g



6月は牛乳月間です!

6月1日は『牛乳の日』、6月は『牛乳月間』です。牛乳や乳製品のことに、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多く含まれる『カルシウム』をしっかりとり、骨や歯をつくる材料となり、その他にも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして、骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳頃までにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な体がつくれます。だから給食では牛乳が登場します。

今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思われるかもしれませんが、日によって少し味が違う時もあります。それは、季節や気候で味に変化する野菜や果物などと同じ『農産物』だからです。

カルシウムの量

20歳 小学生

骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまう!

カルシウム不足すると...

牛乳は「農産物」!

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

農産物以外の食品

スナック カップめん

牛乳が届くまで

工場検査する

牛のお乳をしぼる

運ぶ

生乳

運ぶ

牛乳工場

殺菌する

製品になる

安全に飲めるように熱を加えます

運ぶ

給食牛乳

運ぶ

学校給食に

おいしく飲んでね!

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー 821 kcal
 たんぱく質 31.9 g
 脂質 25.8 g
 カルシウム 411 mg
 鉄 3.6 mg
 ビタミンA 347 μg
 ビタミンB1 0.59 mg
 ビタミンB2 0.59 mg
 ビタミンC 32 mg

6群⇒◆赤：1群(たんぱく質) 2群(無機質 カルシウム・鉄)：主に体の組織を作る ◆緑：3群(カロテン等) 4群(ビタミンCなど)：主に体の調子を整える ◆黄：5群(炭水化物) 6群(脂質)：主にエネルギーになる
 ※ 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)