

月

3日 今月のめあてを確認しよう

きんぴらごぼう

とうふいりハンバーグ

ごはん

じゃがいものみそ汁

さかな

食赤

とり肉 ぶた肉 とうふ みそ

さつまあげ たまご ぎゅうにゅう

食緑

いんげん にんじん ごぼう

しいたけ しょうが たまねぎ

れんこん だいこん こまつな

食黄

こめ じゃがいも あぶら

かたくりこ さとう

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

栄養価

エネルギー(kcal)

767

たんぱく質(g)

33.1

脂質(g)

20.1

塩分(g)

2.9

火

4日 特別献立1

ごもくまめ

するめのかきあげ

わかめ

にらたまじる

かぼち

食赤

するめ だいず ぶた肉

たまご わかめ ぎゅうにゅう

食緑

いんげん にんじん ごぼう

しいたけ にら たまねぎ

パセリ

食黄

こめ こんにゃく あぶら

こむぎこ かたくりこ さとう

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

栄養価

エネルギー(kcal)

784

たんぱく質(g)

28.6

脂質(g)

21.6

塩分(g)

3.1

水

5日 特別献立2

きゅうりの

ピリからあえ

じゃこ

わふう

トースト

ミネストローネ

たまご

食赤

チーズ じゃこ とり肉

ぎゅうにゅう

食緑

あさつき きゅうり さつまいも

ごぼう だいこん にんじん

こまつな

食黄

パン ごま マヨネーズ

さつまいも

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

栄養価

エネルギー(kcal)

759

たんぱく質(g)

27.6

脂質(g)

27.1

塩分(g)

3.9

木

6日 特別献立3

アーモンドと

と

ドライカレー

ジンジャー

サラダ

緑黄色

野菜

食赤

ぶた肉 ぎゅう肉 かまぼこ

いわし ぎゅうにゅう

食緑

きゅうり キャベツ セロリ

しょうが たまねぎ にんじん

にんにく

食黄

こめ あぶら こむぎこ

アーモンド ごま

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

栄養価

エネルギー(kcal)

784

たんぱく質(g)

34.1

脂質(g)

19.9

塩分(g)

3.1

金

7日 特別献立4

ごぼう

フリッター

ひじき

ごはん

いもっこ

じり

とうふ

食赤

あぶらあげ とり肉 にぼし

ひじき ぶた肉 ぎゅうにゅう

食緑

だいこん にんじん きぬさや

ねぎ ごぼう にんにく

しょうが

食黄

こめ あぶら じゃがいも

こんにゃく

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

栄養価

エネルギー(kcal)

765

たんぱく質(g)

22.4

脂質(g)

20.9

塩分(g)

3.4

10日 食べ残しゼロを目指そう

キムチづけ

にくどん

じゃがいものスープ

緑黄色

野菜

食赤

ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう

食緑

にんじん しいたけ きゅうり

キャベツ だいこん たまねぎ

ねぎ

食黄

こめ じゃがいも あぶら

こんにゃく さとう

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

栄養価

エネルギー(kcal)

742

たんぱく質(g)

26.7

脂質(g)

21.5

塩分(g)

3.4

11日 郷土料理を味わおう

ひじきに

こいもの

みそいため

ごはん

のっぺい

じる

こさかな

小魚

食赤

とり肉 ひじき あぶらあげ

かつおぶし だいず ぎゅうにゅう

食緑

だいこん にんじん しいたけ

ねぎ ごぼう

食黄

こめ じゃがいも さとう

あぶら こんにゃく

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

栄養価

エネルギー(kcal)

731

たんぱく質(g)

25.1

脂質(g)

20.6

塩分(g)

2.4

12日 給食なし

給食なし

中体連県中大会

弁当日

13日 給食なし

給食なし

中体連県中大会

弁当日

14日 旬の果物を味わおう

さくらんぼ

かいそう

サラダ

チキンカレー

緑黄色

野菜

食赤

とり肉 こんぶ まぐろ缶

ぎゅうにゅう

食緑

きゅうり だいこん

しょうが たまねぎ にんじん

にんにく りんご さくらんぼ

食黄

こめ おおむぎ じゃがいも

あぶら さとう

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

栄養価

エネルギー(kcal)

834

たんぱく質(g)

25.5

脂質(g)

21.1

塩分(g)

3.4

給食のめあて

はいぜんず

配膳図

下線の献立は、カミカミ

ミ献立です。よくかん

でよく味わって食べま

しょう。

赤の食品～血や肉や骨になる～

緑の食品～体の調子を整える～

黄色の食品～熱や力になる～

6月の給食のめあて

～ 歯によい食品や食べ方を知ろう ～

よくかんで食べること

は、私たちの体にとって

いいことづくしです。そ

こで、かむことの効用の

合い言葉を覚えましょ

う。

また、単弥呼が生活して

い時代は、1回の食事で

で、現代人の約6倍、3

990回もかんで食べて

いたことにちなんで、こ

の合い言葉がつけられま

した。

ひ・み・こ・の・は・が・い～ぜ!

よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!

① まんの予防

② かくの発達

③ とばの発音はつきり

④ うの発達

⑤ はの病気予防

⑥ がんの予防

⑦ ちょう快調

⑧ ぜんりよくでGO!

基準量

中学生

エネルギー

820kcal

たんぱく質

30g

脂質

～27g

塩分

～3g



月	火	水	木	金	
17日 岩江中3年生考案献立1	18日 手作りを味わおう	19日 アスパラの栄養を知ろう	20日 朝食モデル献立	21日 魚を食べよう	
<p>ポテトサラダ オレンジ オムレツ</p> <p>いいこ なめしごはん</p> <p>とんじる</p> <p>とうふ</p>	<p>キャベツの いためもの てづくり メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめの みそしる</p> <p>さかな 魚</p>	<p>パイナップル</p> <p>アスパラと コーンのサラダ</p> <p>タンタンめん</p> <p>きのこ</p>	<p>ほうれんそうの いそかあえ たらのごま マヨネーズやき</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>いも類</p>	<p>こまつなの ナムル かつおの みそがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま みそしる</p> <p>まめいひん 豆製品</p>	
食赤品の じゃこ たまご 魚肉ソーセージ ぶた肉 とうふ みそ ぎょうにゅう	食赤品の ぶた肉 わかめ じゃこ みそ たまご あぶらあげ ぎょうにゅう	食赤品の ぶた肉 みそ	食赤品の たら のり ぶた肉 チーズ ぎょうにゅう	食赤品の かつお みそ かつおぶし たまご ぎょうにゅう	
食緑品の にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう オレンジ	食緑品の キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	食緑品の もやし キャベツ にんじん しょうが にんにく ねぎ パイン アスパラ とうもろこし きゅうり	食緑品の ほうれんそう にんじん もやし しょうが みずな だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ	食緑品の もやし にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ しょう が	
食の黄色品の こめ さといも こんにやく さとう マヨネーズ	食の黄色品の こめ パンこ さとう あぶら	食の黄色品の ちゅうかめん あぶら ねりごま	食の黄色品の こめ ごま さとう	食の黄色品の こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	
検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137	
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー(kcal)	776	エネルギー(kcal)	819	エネルギー(kcal)	773
たんぱく質(g)	26.3	たんぱく質(g)	33.4	たんぱく質(g)	31.2
脂質(g)	20	脂質(g)	25.1	脂質(g)	24.4
塩分(g)	3.2	塩分(g)	3.6	塩分(g)	2.5
24日 岩江中3年生考案献立2	25日 交互食べをしよう	26日 正しい手洗いの方法を確認しよう	27日 はしの日	28日 よくかんで食べよう	
<p>ごまあえ てりやき ヨーグルト チキン</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん じる</p> <p>きのこ</p>	<p>チーズ すぶた</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>緑黄色 野菜</p>	<p>スパゲッティ サラダ</p> <p>きなこ あげパン</p> <p>あさりの スープ</p> <p>さかな 魚</p>	<p>げんきサラダ</p> <p>チキン ピラフ</p> <p>たまご スープ</p> <p>とうふ</p>	<p>きりぼしだいこん のいためもの さけの いさようあげ</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎの みそし</p> <p>くだもの 果物</p>	
食赤品の とり肉 みそ とうふ ヨーグルト かつおぶし ぎょうにゅう	食赤品の ぶた肉 わかめ チーズ ぎょうにゅう	食赤品の きなこ あさり ベーコン ぎょうにゅう	食赤品の とり肉 ハム こんぶ たまご とうふ かつおぶし ぎょうにゅう	食赤品の さけ さつまあげ あぶらあげ にぼしこ みそ ぎょうにゅう	
食緑品の ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ にんにく	食緑品の ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ	食緑品の キャベツ パセリ たまねぎ にんじん きゅうり にんにく	食緑品の にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ こまつな しめじ パセリ	食緑品の こまつな にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう	
食の黄色品の こめ かたくりこ さとう ごま	食の黄色品の こめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ	食の黄色品の パン スパゲッティ バター あぶら さとう	食の黄色品の こめ さとう バター あぶら	食の黄色品の こめ かたくりこ さとう あぶら さとう ごま	
検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137	
栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー(kcal)	845	エネルギー(kcal)	739	エネルギー(kcal)	761
たんぱく質(g)	34.1	たんぱく質(g)	26.2	たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	27.6	脂質(g)	25.9	脂質(g)	22.9
塩分(g)	3.1	塩分(g)	3.6	塩分(g)	2.7
給食のめあて	6月の給食のめあて ～ 歯によい食品や食べ方を知ろう ～				
はいぜんず 配膳図	<p>よくかんで食べるために は、食物せんいが豊富な「ま ごわやさしい」食品がおすす めです。</p> <p>この「まごわやさしい」食品 は、日本人が昔から食べてき た日本食に多く使われ、脳を 鍛える食品ともいわれていま す。</p>				
下線の献立は、カミカミ 献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。					
あか しよくひん ち にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～	ま まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類）				
みどり しよくひん からだ ちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～	ご ごま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）				
きいろ しよくひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～	わ わかめ：海藻類（わかめ、ひじき、海苔、昆布など）				
	や やさい：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類				
	さ さかな：魚介類（丸ごと食べられる小魚類が望ましい）				
	し しいたけ：きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など）				
	い いも：いも類（さつまいも、じゃがいも、大和イモ、長いもなど）				
基準量	中学生				
エネルギー	820kcal				
たんぱく質	30g				
脂質	～27g				
塩分	～3g				