
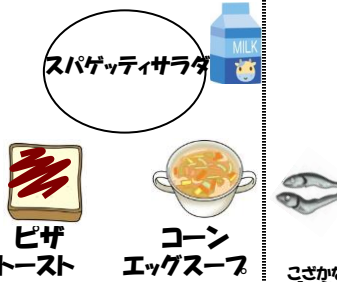



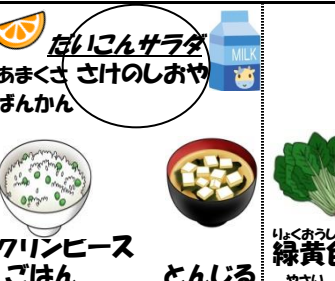


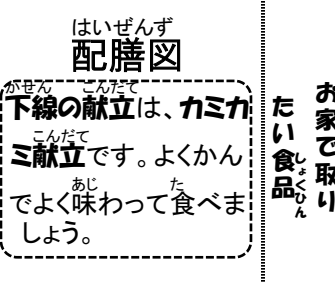


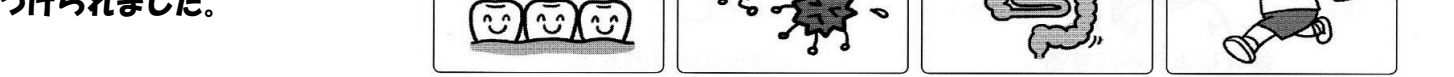




月	火	水	木	金
2日 今月のめあてを確認しよう	3日正しい手洗いの方法を確認しよう	4日 給食なし	5日 給食なし	6日 歯と口の健康週間特別献立
 フルコギ メロン にうとねぎの スープ かいどう 海藻	 スパゲッティサラダ ピザ トースト コーン エッグスープ こざかな 小魚	中体連支部大会 弁当日		 カミカミサラダ あじフライ てづくりふりかけ ざっく ごはん いも じり とうふ
食赤品 牛肉 とうふ 牛乳	食赤品 まぐろ缶 チーズ たまご 牛乳			食赤品 じゃこ こんぶ かつお節 あおのり とり肉 にぼし あじ 牛乳
食緑品 にんにく たまねぎ パプリカ にんじん にら たけのこ ねぎ メロン	食緑品 きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 とうもろこし			食緑品 ごぼう にんにく しょうが にんじん ねぎ だいこん キャベツ
食黄色品 こめ 三温糖 ごま油 トクク かたくりこ ごま	食黄色品 パン マヨネーズ バター さとう			食黄色品 こめ 雑穀 ごま あぶら かたくりこ じゃがいも こんにやく
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
栄養価 エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 26.1 塩分(g) 2.1	栄養価 エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 28.1 塩分(g) 4.6			栄養価 エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 21.7 塩分(g) 3.4
9日 特別献立2	10日 特別献立3	11日 グリンピースを味わおう	12日 朝食モデル献立	13日 豆腐の栄養を知ろう
 ごもくまめ ぶたにくの スナッペンズやき おぎ ごはん さわにわん 緑黄色 野菜	 スナッペンズ カミカミかきあげ うどんかけじる 豆製品	 だいこんサラダ あまくさ さけのしおや ばんかん グリンピース ごはん とんじる 緑黄色 野菜	 キャベツの なっとう おかかあえ おぎ ごはん じゃがいもの そぼろに 種実類	 きゅうりの ナムル はるまき おぎ ごはん マーボー 豆腐 くだもの 果物
食赤品 牛乳 ぶた肉 とり肉 だいた 牛乳	食赤品 とり肉 いか たまご 牛乳	食赤品 鮭 ロースハム たまご わかめ みそ 牛乳	食赤品 なっとう ちくわ かつお節 とりひき肉 さつま揚げ 牛乳	食赤品 とうふ ぶた肉 みそ 牛乳
食緑品 ごぼう だいこん しいたけ 水菜 にんにく にんじん れんこん りんご	食緑品 こまつな ねぎ にんじん しいたけ みつば たまねぎ たけのこ スナッペンズ	食緑品 グリンピース だいこん にら にんじん ねぎ しいたけ きゅうり	食緑品 キャベツ だいこん にんじん たまねぎ いんげん	食緑品 きゅうり もやし ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく
食黄色品 こめ おおむぎ ごま さとう こんにやく あぶら	食黄色品 ソフトめん さつまいも 天ぷら粉 あぶら	食黄色品 こめ かたくりこ さとう ごま あぶら	食黄色品 こめ おおむぎ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	食黄色品 こめ おおむぎ ごま かたくりこ さとう あぶら
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137
栄養価 エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 22.5 塩分(g) 2.4	栄養価 エネルギー(kcal) 849 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 21.1 塩分(g) 4.5	栄養価 エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 18.9 塩分(g) 3.6	栄養価 エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 20.5 塩分(g) 2.1	栄養価 エネルギー(kcal) 856 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 30.4 塩分(g) 2.4
給食のめあて	6月の給食のめあて ~ よくかんで食べよう ~			
 はいげんず 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。	 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、単発呼が生活して い時代は、1回の食事で、 現代人の約6倍、3990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。			
赤の食品 ~ 血や肉や骨になる ~	 よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!			
緑の食品 ~ 体の調子を整える ~	 よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!			
黄色の食品 ~ 熱や力になる ~	 よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!			
栄養士からのメッセージ	 よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!			
基準量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	中学生 820kcal 30g ~27g ~3g			



月		火		水		木		金	
16日 よくかんで食べよう		17日 アスパラガスを味わおう		18日 給食なし		19日 給食なし		20日 手作りを味わおう	
<div>きしほしだいこんの いためもの いわしのかばやき</div> <div></div> <div>なめし しんたまねぎの ごはん みそしる</div> <div>いも類</div>		<div>アスパラと コーンのサラダ ていりきチキン</div> <div></div> <div>パン ポトフ</div> <div>大豆製品</div>		<div>中体連支県中大会</div> <div>弁当日</div>		<div>てづくいオレンジセー</div> <div></div> <div>ごはん たまご スープ</div> <div>きのこ</div>			
食赤品 いわし さつまあげ じゃこ なまあげ みそ 牛乳		食赤品 とり肉 ウインナー 牛乳						食赤品 ぶた肉 たまご 牛乳	
食緑品 にんじん こまつな たまねぎ キャベツ だいこんのは		食緑品 にんにく キャベツ きゅうり アスパラ とうもろこし パセリ にんじん キャベツ たまねぎ						食緑品 しょうが たけのこ ピーマン たまねぎ しいたけ にんじん にんにく	
食黄色品 こめ かたくりこ あぶら さとう		食黄色品 パン さとう かたくりこ トレンジング じゃがいも						食黄色品 こめ かたくりこ あぶら さとう	
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND						検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	
栄養価		栄養価						栄養価	
エネルギー(kcal) 831		エネルギー(kcal) 765						エネルギー(kcal) 791	
たんぱく質(g) 31.1		たんぱく質(g) 32.7						たんぱく質(g) 28.8	
脂質(g) 26.3		脂質(g) 26.4						脂質(g) 21.4	
塩分(g) 3.4		塩分(g) 3.9						塩分(g) 2.5	
23日 さくらんぼを味わおう		24日 手作りを味わおう		25日 魚を食べよう		26日 はしの日		27日 交互食べをしよう	
<div>さくらんぼ</div> <div></div> <div>ポークカレー</div> <div>大豆製品</div>		<div>きゅうりの ピリからあえ てづくり アメリカンドック</div> <div></div> <div>タンメン</div> <div>緑黄色 野菜</div>		<div>ひじきのいために かつおの バーベキューソースあえ</div> <div></div> <div>ゆかり じゃがいもの ごはん みそしる</div> <div>くだもの 果物</div>		<div>アーモンド とと こまつなの いそかあえ</div> <div></div> <div>そぼろ ぐだくさん ごはん じる</div> <div>かいどう 海藻</div>		<div>かぼちゃ チーズコロッケ ぶたキムチ いため</div> <div></div> <div>ごはん じゃがいもの スープ</div> <div>きのこ</div>	
食赤品 ぶた肉 チーズ 牛乳		食赤品 ぶた肉 ポークフランク 牛乳		食赤品 かつお ひじき だいず まぐろ缶 みそ 牛乳		食赤品 とり肉 たまご とうふ みそいわし のり 牛乳		食赤品 ぶた肉 わかめ 牛乳 チーズ	
食緑品 たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ とうもろこし		食緑品 しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり		食緑品 ゆかり しょうが にんにく たまねぎ さやえんどう ほうれんそう		食緑品 しょうが こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ		食緑品 にんにく しょうが ねぎ にらはくさい たまねぎ かぼちゃ	
食黄色品 こめ おおむぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ		食黄色品 中華めん こむぎこ あぶら さとう ごま		食黄色品 こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも		食黄色品 こめ あぶら こんにやく さとう アーモンド		食黄色品 こめ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND		ND		ND		検査結果(単位:kg/Bq) 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) 822		エネルギー(kcal) 901		エネルギー(kcal) 781		エネルギー(kcal) 805		エネルギー(kcal) 836	
たんぱく質(g) 23.6		たんぱく質(g) 34.4		たんぱく質(g) 33.5		たんぱく質(g) 38.1		たんぱく質(g) 28.3	
脂質(g) 23.8		脂質(g) 28.7		脂質(g) 19.5		脂質(g) 23.1		脂質(g) 28.5	
塩分(g) 3.1		塩分(g) 3.5		塩分(g) 3.3		塩分(g) 3.1		塩分(g) 2.9	
30日 ごまの栄養を知ろう		給食のめあて		6月の給食のめあて ~ よくかんで食べよう ~					
<div>ツナいごまあえ とうふい ハンバーグ</div> <div></div> <div>ごはん かきだま じる</div> <div>いも類</div>		<div>はいぜんず 配膳図</div> <div>かせん こんだて 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。</div> <div>たい いしょく 品</div> <div>お家で取り まわす</div>		<div>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 品がおすすりめです。</div> <div>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。</div> <div>ま まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類） ご ごま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど） 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）</div>					
食赤品 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご まぐろ缶 たまご 牛乳		食赤品 あか しよくひん ち にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～							
食緑品 たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こまつな		食緑品 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～							
食黄色品 こめ パン粉 さとう かたくりこ 品 ごま		食黄色品 きいろ しよくひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～							
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND							
栄養価		基準量 中学生							
エネルギー(kcal) 781		エネルギー 820kcal							
たんぱく質(g) 31.9		たんぱく質 30g							
脂質(g) 23.6		脂質 ～27g							
塩分(g) 2.5		塩分 ～3g							