



月	火	水	木	金
1日 今月のめあてを確認しよう	2日 正しい手荒いの方法を知ろう	3日 旬のたまねぎを味わおう	4日 特別献立1	5日 特別献立2
 メロン じゃがいもの フルコごはん スープ 海藻	 スパゲッティ サラダ ハンバーグ パン わふう ミネストローネ 豆製品	 ごまあえ とりにく やくみソースあえ なめし ごはん にうとたまごの スープ いも類	 ごもくまめ かつお バーベキューソース ごはん すいとんじり 果物	 きびなご フライ ようふうふりかけ げんまいり ごはん カミカミ ミネストローネ とうふ
食赤品の牛肉 ぶた肉 牛乳	食赤品の牛乳 ハンバーグ まぐろ缶 とり肉	食赤品のとり肉 たまご 牛乳	食赤品のかつお ぶた肉 だいず あぶらあげ みそ にぼし 牛乳	食赤品のじゃこ ペーコン チーズ のり きびなご ベーコン 牛乳
食緑品のパプリカ もやし にら たまねぎ わかめ メロン にんにく	食緑品のきゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな	食緑品のにんにくしょうが ねぎ ほうれん草 切干大根 もやし にら たけのこ たまねぎ	食緑品のしょうが にんにく しいたけ にんじん ごぼう インゲン ねぎ だいこん はくさい	食緑品のほうれん草 キャベツ トマト缶 にんにく たまねぎ にんじん
食黄色のこめ ミノトック かたくりこ ごま じゃがいも あぶら さとう	食黄色のパン スパゲッティ さとう さつまいも	食黄色のこめ かたくりこ さとう ごま あぶら マロニー	食黄色のこめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく さとう すいとん	食黄色のこめ 玄米 ごま あぶら いもち

検査結果(単位:kg/Bq)セシウム 134・137	ND
-------------------------------	----

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	430	616	エネルギー(kcal)	392	612	エネルギー(kcal)	407	588	エネルギー(kcal)	498	703	エネルギー(kcal)	426	604
たんぱく質(g)	15.3	22.1	たんぱく質(g)	16.9	26.3	たんぱく質(g)	18.8	26.6	たんぱく質(g)	21.5	29.9	たんぱく質(g)	13.3	18.9
脂質(g)	12.1	18.1	脂質(g)	12.3	19.9	脂質(g)	10.5	16.2	脂質(g)	14.3	20.8	脂質(g)	12.1	17.8
塩分(g)	1.5	1.9	塩分(g)	2.5	3.5	塩分(g)	2.1	2.7	塩分(g)	1.7	2.2	塩分(g)	1.1	1.5

8日 特別献立3	9日 特別献立4	10日 特別献立5	11日 豆腐の栄養を知ろう	12日 給食なし
 かき揚げにぼし ドライカレー カミカミ サラダ 緑黄色野菜	 うめゼリー あんかけやきそば ごぼう フリッター きゅうり スティック 淡色野菜	 ごもくさんびら するめ かきあげ ゆかり ごはん わかめの みそしる 果物	 ごまつな ナムル パオス ごはん マーボー 豆腐 さかな	 弁当 弁当日
食赤品の牛肉 ぶた肉 牛乳 にぼし	食赤品のぶた肉 うずら卵 牛乳	食赤品のするめ さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳	食赤品のとうふ ぶた肉 みそ 牛乳	
食緑品のたまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト ごぼう キャベツ きゅうり	食緑品のはくさい チンゲン菜 にんじん たけのこ きくらげ しいたけ しょうが ごぼう	食緑品のゆかり たまねぎ にんじん パセリ ごぼう たけのこ インゲン	食緑品のねぎ にんじん 干しいたけ にら しょうが にんにく こまつな もやし	
食黄色のこめ あぶら こむぎこ ごま さとう ノンエッグ マヨネーズ	食黄色の中華めん あぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ ゼリー	食黄色のこめ こむぎこ かたくりこ こんにやく さとう ごま あぶら	食黄色のこめ かたくりこ さとう ごま さとう あぶら	

検査結果(単位:kg/Bq)セシウム 134・137	ND
-------------------------------	----

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	492	693	エネルギー(kcal)	493	661	エネルギー(kcal)	514	677	エネルギー(kcal)	467	650
たんぱく質(g)	22.8	31.5	たんぱく質(g)	17.7	24.8	たんぱく質(g)	14.9	20.9	たんぱく質(g)	20.9	28.4
脂質(g)	15.1	21.8	脂質(g)	14.1	20.6	脂質(g)	15.1	21.7	脂質(g)	15.8	22.3
塩分(g)	2.1	2.8	塩分(g)	2.1	2.6	塩分(g)	2.3	3.1	塩分(g)	1.7	2.1

給食のめあて

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。

赤の食品～血や肉や骨になる～
みどりしよくん からだちようし ととの
緑の食品～体の調子を整える～
きいろしよくん ねつ ちから
黄色の食品～熱や力になる～

栄養士からのメッセージ
基準量 幼稚園 小学校
エネルギー(kcal) 510 640
たんぱく質(g) 18.0 24.0
脂質(g) ～16.0 ～21.0
塩分(g) ～2 ～2.5

6月の給食のめあて ～ よくかんで食べよう ～

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 とばの発音ははっきり

④ うの発達

⑤ はの病気の予防

⑥ がんの予防

⑦ ちょう快調

⑧ ぜんりよくでGO!

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、卑弥呼が生活してい
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。



月	火	水	木	金
15日 カナダ料理を味わおう	16日 上手にはさんで食べよう	17日 はしの日	18日 朝食モデル献立	19日 郷土料理・地場産物を味わおう
<p>メープルサラダ にんじん サモーンいごはん クラムチャウダー 豆製品</p>	<p>ごもくビーフンいため なまクリーム サンドパン カレースープ 緑黄色野菜</p>	<p>ひじきのいためにヘルシーミートローフ ごはん キャベツのみそしる きのこ</p>	<p>しおこんぶのあさづけ さばのみそに ごはん ぐだくさんじる 海藻</p>	<p>しゅんやさいのおしに さくらんぼ グルメンチ わかめ ごはん ちんげんさいのスーフ さかな魚</p>
食赤品のぶた肉 ハム サモーン あさり牛乳	食赤品のぶた肉 とり肉 牛乳	食赤品のぶた肉 とり肉 ひじき だいず まぐろ缶 なまあげ みそ 牛乳	食赤品のさば みそ こんぶ とり肉 みそ 牛乳	食赤品のぶた肉 たまご たこ とり肉 牛乳
食緑品のにんじん きゅうり キャベツ コーン にんにく にんじん たまねぎ パセリ	食緑品のたまねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ にんじん パイン缶 もも缶 みかん缶	食緑品のたまねぎ コーン にんじん いんげん キャベツ 小松菜	食緑品のしょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ こまつな	食緑品のたまねぎ ピーマン いんげん キャベツ にんじん にんにく かぶ さくらんぼ
食黄色品のこめ あぶら ごま メープルシロップ じゃがいも こむぎこ あぶら	食黄色品のパン さとう 生クリーム ビーフン あぶら ワンタン	食黄色品のこめ パン粉 かたくりこ さとう	食黄色品のこめ あぶら ごま じゃがいも さとう	食黄色品のこめ こむぎこ パン粉 あぶら さとう

検査結果(単位:kg/Bq)セシウム 134・137	ND														
	栄養価			幼稚園	小学校	栄養価			幼稚園	小学校	栄養価			幼稚園	小学校
	エネルギー(kcal)			421	608	エネルギー(kcal)			458	669	エネルギー(kcal)			453	645
	たんぱく質(g)			12.3	18.4	たんぱく質(g)			14.5	21.9	たんぱく質(g)			20.5	28.6
	脂質(g)			12.6	19.1	脂質(g)			16.1	23.6	脂質(g)			14.7	21.4
	塩分(g)			2.1	2.7	塩分(g)			2.2	3.1	塩分(g)			2.2	2.3

22日 果物の栄養を知らう	23日 手作りを味わおう	24日 よくかんで食べよう	25日 魚を食べよう	26日 上手にはさんで食べよう
<p>あまくさはんかん ジンジャーサラダ ポークカレー 豆製品</p>	<p>てつくりキャナルリン ひじきサラダ スパゲッティ ミートソース 緑黄色野菜</p>	<p>しりしだいにとんねり いためもの ちくわのいそべあげ ごはん じゃがいものみそしる 果物</p>	<p>じゃがいものいためもの あじのしょうゆに ごはん どんさんこしる 海藻</p>	<p>まめサラダ ていやくきん ピタパン ちゅうかふう コーンスープ いも類</p>
食赤品のぶた肉 牛乳 かまぼこ 牛乳	食赤品の牛肉 ぶた肉 海藻ミックス まぐろ缶 牛乳	食赤品のちくわ さつま揚げ みそ のり わかめ 牛乳	食赤品のあじ さつまあげいりに ぶた肉 みそ 牛乳 ひじき	食赤品のとり肉 だいず ハム 牛乳
食緑品のたまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ あまくさ晩柑	食緑品のたまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ トマトピューレ コーン きゅうり キャベツ	食緑品の切干大根 にんじん こまつな しいたけ ねぎ	食緑品のたまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし コーン にはら	食緑品のにんにく たまねぎ きゅうり トマト たまねぎ にんじん
食黄色品のこめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	食黄色品のソフトめん あぶら こむぎこ さとう プリンの素	食黄色品のこめ 薄力粉 かたくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも	食黄色品のこめ じゃがいも さとう あぶら	食黄色品のピタパン 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														
	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
	エネルギー-(kcal)	449	642	エネルギー-(kcal)	523	687	エネルギー-(kcal)	439	642	エネルギー-(kcal)	420	603	エネルギー-(kcal)	408	566
	たんぱく質(g)	12.2	18.4	たんぱく質(g)	20.1	27.1	たんぱく質(g)	14.8	22.6	たんぱく質(g)	20.4	28.4	たんぱく質(g)	23.8	32.8
	脂質(g)	11.6	17.7	脂質(g)	15.5	22.3	脂質(g)	11.1	17.1	脂質(g)	7.9	13.1	脂質(g)	12.1	18.1
塩分(g)	2.1	2.5	塩分(g)	2.7	3.3	塩分(g)	2.1	2.8	塩分(g)	2.1	2.7	塩分(g)	2.7	3.5	

29日 ごまの栄養を知らう	30日 こぼさないで食べよう	給食のめあて	6月の給食のめあて ~ よくかんで食べよう ~
<p>こんにゃくのごまサラダ あぶらあげのもの ごもくごはん とんじる 緑黄色野菜</p>	<p>わかめサラダ きなこあげパン ワンタンスープ さかな魚</p>	<p>はいぜんず配膳図 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。 休みの学年は、お家で取りたい食品を。</p>	<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。 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>
食赤品のとり肉 昆布 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	食赤品のきな粉 まぐろ缶 わかめ 牛乳	食赤品のあか しょうひん ちんねり しょうひん 赤の食品~血や肉や骨になる~	食赤品のまめ 大豆 豆製品 (大豆とその加工品、その他の豆類)
食緑品のにんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ ほうれん草 だいこん ねぎ	食緑品のだいこん キャベツ にんじん たまねぎ もやし にはら	食緑品のみどり しょうひん からだ しょうひん 緑の食品~体の調子を整える~	食緑品のごま 種実類 (ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)
食黄色品のこめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく	食黄色品のパン さとう あぶら ワンタン	食黄色品のきいろ しょうひん ねつ ちから 黄色の食品~熱や力になる~	食黄色品のわかめ 海藻類 (わかめ、ひじき、海苔、昆布など)

検査結果(単位:kg/Bq)セシウム 134・137	ND												栄養士からのメッセージ	
栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	基準量	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	471	647	エネルギー(kcal)	412	607	エネルギー(kcal)	510	640	エネルギー(kcal)	471	647	エネルギー(kcal)	471	647
たんぱく質(g)	17.6	24.2	たんぱく質(g)	15.1	22.6	たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	17.6	24.2	たんぱく質(g)	17.6	24.2
脂質(g)	16.5	22.2	脂質(g)	14.1	21.1	脂質(g)	~16.0	~21.0	脂質(g)	16.5	22.2	脂質(g)	16.5	22.2
塩分(g)	2.5	3.1	塩分(g)	2.4	3.2	塩分(g)	~2	~2.5	塩分(g)	2.5	3.1	塩分(g)	2.5	3.1

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）