



月	火	水	木	金
<p>1日 今月のめあてを確認しよう</p> <p>じゃがいもの フルコギどん スープ</p> <p>食赤品の 牛肉 ぶた肉 牛乳</p> <p>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</p> <p>黄色の食品の 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</p>	<p>2日 正しい手荒いの方法を知ろう</p> <p>スパゲッティ サラダ ハンバーグ</p> <p>パン スライス わふう ミネストローネ</p> <p>食赤品の 牛乳 ハンバーグ まぐろ缶 とり肉</p> <p>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</p> <p>黄色の食品の パン スパゲッティ さとう さつまいも</p>	<p>3日 給食なし</p>	<p>4日 給食なし</p>	<p>5日 歯と口の健康週間特別献立</p> <p>特別献立1</p> <p>さかの フライ</p> <p>ようふうふりかけ</p> <p>げんまいり ごはん</p> <p>かみかみ ミネストローネ</p> <p>とうふ</p> <p>食赤品の じゃこ ベーコン チーズ のり きびなご ベーコン 牛乳</p> <p>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</p> <p>黄色の食品の こめ 玄米 ごま あぶら いもち</p>
<p>中体連支部大会</p> <p>弁当日</p>				
<p>検査結果(単位:kg/Bq)セシウム 134・137</p> <p>ND</p>				
<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 860</p> <p>たんぱく質(g) 30.1</p> <p>脂質(g) 25.1</p> <p>塩分(g) 2.7</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 784</p> <p>たんぱく質(g) 32.6</p> <p>脂質(g) 23.6</p> <p>塩分(g) 4.6</p>		
<p>歯と口の健康週間特別献立 ~1口30回を目指してカミカミメニューを食べよう~</p>				
<p>8日 特別献立2</p> <p>ドライカレー</p> <p>食赤品の 牛肉 ぶた肉 牛乳 にぼし</p> <p>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</p> <p>黄色の食品の こめ あぶら こむぎこ ごま さとう ノンエッグ マヨネーズ</p>	<p>9日 特別献立3</p> <p>あんかけやきそば</p> <p>食赤品の ぶた肉 うずら卵 牛乳</p> <p>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</p> <p>黄色の食品の 中華めん あぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ セリー</p>	<p>10日 特別献立4</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>食赤品の するめ さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳</p> <p>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</p> <p>黄色の食品の こめ こむぎこ かたくりこ こんにやく さとう ごま あぶら</p>	<p>11日 たまねぎを味わおう</p> <p>なめしごはん</p> <p>食赤品の とり肉 たまご 牛乳</p> <p>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</p> <p>黄色の食品の こめ かたくりこ さとう ごま あぶら マロニー</p>	<p>12日 よくかんで食べよう</p> <p>ごはん</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>黄色の食品の 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</p>
<p>検査結果(単位:kg/Bq)セシウム 134・137</p> <p>ND</p>				
<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 843</p> <p>たんぱく質(g) 35.7</p> <p>脂質(g) 22.3</p> <p>塩分(g) 3.2</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 859</p> <p>たんぱく質(g) 31.8</p> <p>脂質(g) 24.1</p> <p>塩分(g) 3.2</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 811</p> <p>たんぱく質(g) 24.4</p> <p>脂質(g) 24.6</p> <p>塩分(g) 3.6</p>	<p>栄養価</p> <p>エネルギー(kcal) 737</p> <p>たんぱく質(g) 31.6</p> <p>脂質(g) 18.1</p> <p>塩分(g) 3.1</p>
<p>6月の給食のめあて ~よくかんで食べよう~</p>				
<p>ひみこのはが い~ぜ!</p>				
<p>よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!</p>				
<p>① まんの予防</p> <p>② かの発達</p> <p>③ とばの発音はきり</p> <p>④ うの発達</p>				
<p>⑤ はの病気予防</p> <p>⑥ がんの予防</p> <p>⑦ ちょう快調</p> <p>⑧ んりよくでGO!</p>				
<p>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。</p> <p>また、串弥呼が生活している時代は、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。</p>				
<p>はいぜんず 配膳図</p> <p>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。</p> <p>お家で取り たい食品</p> <p>あか しょうひん ち にく ほね 赤の食品~血や肉や骨になる~</p> <p>みどり しょうひん からだ ちようし ととの 緑の食品~体の調子を整える~</p> <p>きいろ しょうひん ねつ ちから 黄色の食品~熱や力になる~</p> <p>えいようし 栄養士からのメッセージ</p> <p>基準量 中学生</p> <p>エネルギー 820kcal</p> <p>たんぱく質 30g</p> <p>脂質 ~27g</p> <p>塩分 ~3g</p>				





月		火		水		木		金							
15日 カナダ料理を味わおう		16日 給食なし		17日 給食なし		18日 朝食モデル献立		19日 果物の栄養を知ろう							
<div>メーフルサラダ</div> <div></div> <div>ニンジン ごはん クラムチャウダー まめいん豆製品</div>		<div>中体連県中大会</div> <div>弁当日</div>		<div>中体連県中大会</div> <div>弁当日</div>		<div>しおこんぶの あさづけ さばのみそに</div> <div></div> <div>ごはん ぐだくさんじる かいどう海藻</div>		<div>あまくさはんかん</div> <div></div> <div>ポークカレー ジンジャーサラダ まめいん豆製品</div>							
食赤品の ぶた ハム サーモン あさり 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 牛乳 かまぼこ 牛乳							
食緑品の ニンジン 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 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 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							
食黄色品の こめ あぶら ごま メーフルシロップ じゃがいも こむぎこ あぶら						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 おおむぎ じゃがいも あぶら さとう							
検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137		ND		ND		ND		ND							
栄養価															
エネルギー(kcal)						エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)							
たんぱく質(g)						たんぱく質(g)		たんぱく質(g)							
脂質(g)						脂質(g)		脂質(g)							
塩分(g)						塩分(g)		塩分(g)							
22日 よくかんで食べよう		23日 手作りを味わおう		24日 郷土料理・地場産物を味わおう		25日 魚を食べよう		26日 はしの日							
<div>きりほしだいこんの いためもの ちくわのいそべあげ</div> <div></div> <div>じゃがいもの みそじる くだもの果物</div>		<div>手作り杏仁豆腐</div> <div></div> <div>ひじきサラダ スパゲッティ ミートソース りくおうしゅく緑黄色野菜</div>		<div>しんやさいの おしに さくらんぼ グルメンチ</div> <div></div> <div>わか の ごはん ちんげんさいの スープ さかな魚</div>		<div>じゃがいもの いためもの あじのしょうゆに</div> <div></div> <div>ごはん どんこ じる かいどう海藻</div>		<div>ひじきのいためもの ヘルシー ミートローフ</div> <div></div> <div>ごはん キャベツの みそじるきのこ</div>							
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 牛肉 ぶた肉 海藻ミックス まぐろ缶 牛乳		食赤品の ぶた肉 たまご たこ とり肉 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 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 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 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		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 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 こむぎこ パン粉 あぶら さとう		食黄色品の こめ じゃがいも さとう あぶら		食黄色品の こめ パン粉 かたくりこ さとう							
検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137		ND		ND		ND		ND							
栄養価															
エネルギー(kcal)						エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)							
たんぱく質(g)						たんぱく質(g)		たんぱく質(g)							
脂質(g)						脂質(g)		脂質(g)							
塩分(g)						塩分(g)		塩分(g)							
29日 ごまの栄養を知ろう		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 ~		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。							
<div>こんにゃくの ごまサラダ あぶらあげのもの</div> <div></div> <div>こもく ごはん とんじる りくおうしゅく緑黄色野菜</div>		<div>グリーンサラダ ていりやきチキン</div> <div></div> <div>コッペパン コンソメスープ さかな魚</div>		<div>はいぜんず 配膳図</div> <div>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>休みの学年 給食の学年 お家で取りたい食品</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。									
食赤品の とり肉 昆布 油揚げ ぶた肉 とろろ みそ 牛乳		食赤品の とり肉 たまご ぶた肉 牛乳		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 アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ		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 マカロニ		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		栄養士からのメッセージ		基準量 中学生		ま まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類）							
栄養価															
エネルギー(kcal)						エネルギー(kcal)									
たんぱく質(g)						たんぱく質(g)									
脂質(g)						脂質(g)									
塩分(g)						塩分(g)									
29日 ごまの栄養を知ろう		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 ~		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							