



# 6月 きゅうしょくこんだてよていひょう

いよいよ梅雨入りも近くなってきました。これからの時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に気をつけましょう。そして、6月4日は虫歯予防デーです。よくかんで食べると、虫歯の予防にもなります。ひと口30回を目標に、しっかりよくかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

## 6月のめあて

よくかんでたべよう

山湯小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	栄養価	
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる				
6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。～給食では、太字の献立をとくによくかんで食べましょう。～										
6年生：修学旅行のため給食なし										
1 (水)	かみかみわかめごはん		わかめ	こめ	みずあめ			こんぶエキス	I補給 - 645 kca	
	やさいスープ	ベーコン				にんじん	パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	がらスープ しお こしょう	たんぱく質 24.8 g
	ハンバーグケチャップに	ぶたにく	ぎゅうにく		さとう	パンこ	あぶら	たまねぎ	しょうゆ ソース あかワイン ケチャップ しお こしょう ナツメグ	脂質 17.6 g
	ビーンズサラダ	だいず	チーズ	じゃがいも	あぶら	にんじん	きゅうり		しょうゆ しお こしょう	食塩相当量 2.6 g
6年生：修学旅行のため給食なし										
2 (木)	ごはん			こめ					I補給 - 582 kca	
	さんさいのみそしる	とうふ	あぶらあげ みそ			さやえんどう	わらび たけのこ えのきたけ	にぼし	たんぱく質 21.3 g	
	とりにくのやくみソースかけ	とりにく		でんぷん こむぎこ さとう	こまあぶら あげあぶら		ねぎ しょうが	さけ しょうゆ す	脂質 17.1 g	
	ごまびたし				こま すりこま	こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	食塩相当量 2.3 g	
6年生：修学旅行のため給食なし										
3 (金)	きんぴらどん	ぶたにく		さとう	でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく	しょうゆ とうがらし け ずりぶし	I補給 - 611 kca
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 21.9 g	
	にらたまスープ	とうふ	たまご	でんぷん		にら	えのきたけ ねぎ	がらスープ しお しょうゆ	脂質 17.0 g	
	レモンゼリー			さとう			レモン	ナタデココ	食塩相当量 2.2 g	
6年生：修学旅行のため給食なし										
6 (月)	ゆでちゅうかめん			ちゅうかめん					I補給 - 648 kca	
	みそスープ	ぶたにく	みそ はちょうみそ		あぶら ごまあ ぶら	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	がらスープ にぼし さけ ゆが しょうゆ	たんぱく質 24.2 g	
	あげぎょうざ	とりにく	だいず	こむぎこ さとう	でんぷん	あげあぶら ごま あぶら ロード	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう かたくち わしエキス	脂質 20.9 g	
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつみかん	しお	食塩相当量 2.7 g	
6年生：修学旅行のため給食なし										
7 (火)	ごはん			こめ					I補給 - 596 kca	
	だいこんのみそしる	あぶらあげ	みそ			こまつな	だいこん えのきた け	にぼし	たんぱく質 24.4 g	
	しろみざかなのたつたあげ	たら		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質 18.0 g	
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	じゃがいも	さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	にんじん	ごぼう こんにやく	さけ しょうゆ とうが らし	食塩相当量 2.0 g
6年生：修学旅行のため給食なし										
8 (水)	キーマカレーライス	ぶたひきにく	だい ず	じゃがいも こめ コーンスターチ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	カレールフ チャツネ ソース あかワイン	I補給 - 692 kca	
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 23.0 g	
	アーモンドいりコーンサ ラダ				あぶら アーモ ンド		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 19.5 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g	
6年生：修学旅行のため給食なし										
9 (木)	ごはん			こめ					I補給 - 683 kca	
	ちゅうかふうコーンたま ごスープ	たまご	とうふ	でんぷん	ごまあぶら	にんじん チンゲン サイ	ホールコーン ク リームコーン たま ねぎ	がらスープ しお しょう ゆ こしょう	たんぱく質 27.0 g	
	いかナゲット	いか	たちうお だい ず	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら あげあ ぶら ロード			しお	脂質 20.4 g	
	チャフチェ	ぶたにく		はるさめ	さとう	ごまあぶら	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	さけ がらスープ しょう ゆ オイスターソース し お とうがらし	食塩相当量 2.1 g
6年生：修学旅行のため給食なし										
10 (金)	ごはん			こめ					I補給 - 707 kca	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ	みそ	わかめ	じゃがいも			えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質 23.2 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		さとう	あぶら			たまねぎ しょうが	しょうゆ さけ みりん	脂質 11.6 g
	コーンいりおひたし					こまつな	もやし ホールコー ン	しょうゆ	食塩相当量 2.2 g	
6年生：修学旅行のため給食なし										
13 (月)	振替休業日									
14 (火)	ごはん			こめ					I補給 - 665 kca	
	うめふりかけ	かつおぶし	のり	でんぷん	さとう	ごま		うめ	しお しょうゆ こんぶ エキス す みりん	たんぱく質 29.2 g
	もやしのみそしる	あぶらあげ	みそ	じゃがいも		こまつな	もやし	にぼし	脂質 19.0 g	
	チーズいりささみフライ	とりにく	チーズ	パンこ こむぎこ こめ でんぷん	あぶら あげあ ぶら				しお こしょう	食塩相当量 2.5 g
6年生：修学旅行のため給食なし										
14 (火)	ごもくまめ	だいず	さつまあげ	こんぶ	さとう		にんじん	ごぼう しいたけ こんにやく	しょうゆ みりん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
15 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたにく だいす みそ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャン からスープ オイスター ソース さけ	I補料 - 706 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 29.1 g
	<b>フズチかいどういり ちゅうかサラダ</b>		かいそう	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	しょうゆ す しお	脂質 21.7 g
	れいとうみかん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				みかん		食塩相当量 2.2 g
16 (木)	ごはん			こめ					I補料 - 676 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう だけのご	にほし けずりしお しょうゆ さけ しお	たんぱく質 26.9 g
	<b>さばのごまあげ</b>	さば		でんぷん	ごま あげあぶら		しょうが	しょうゆ	脂質 24.9 g
	<b>きりほしだいこんのナムル</b>			さとう	ごまあぶら	にんじん	きりほしだいこん きゅうり	す しょうゆ	食塩相当量 1.6 g
のむヨーグルト		ヨーグルト							
17 (金)	ごはん			こめ					I補料 - 617 kcal
	チンゲンサイととうふの かきたまスープ	とうふ たまご		でんぷん		チンゲンサイ にん じん	えのき	からスープ しょうゆ し お こしょう	たんぱく質 21.1 g
	はるまき	ぶたにく		でんぷん こむぎこ こめこ さとう	あぶら あげあぶ ら ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	チキンエキス オイスター ソース しお しょうゆ	脂質 18.4 g
	<b>ビーフソテー</b>	ぶたにく		ビーフ	あぶら	ピーマン にんじん	だけのご きくらげ キャベツ もやし	しお こしょう しょうゆ	食塩相当量 1.7 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
20 (月)	ごはん			こめ					I補料 - 668 kcal
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぷん				しお まつちや しいたけ エキス	たんぱく質 22.1 g
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	キャベツ えのきたけ	にほし	脂質 24.7 g
	<b>かみかみメンチカツ</b>	とりにく ぶたにく だいすこ		さとう パンこ でんぷん	あげあぶら	にんじん	ごぼう たまねぎ	しょうゆ こしょう	食塩相当量 2.2 g
<b>シャキシャキサラダ</b>			じゃがいも	アーモンド あ ぶら	にんじん	きゅうり	す しお こしょう		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
21 (火)	アップルチップパン			パン	さとう		りんご		I補料 - 606 kcal
	クリームスープ	ベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも	バター こむぎ こ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム	からスープ しろワイン しお こしょう	たんぱく質 24.9 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	でんぷん さとう	あぶら			す チキンスープ	脂質 22.3 g
	<b>アーモンドキャベツ</b>				アーモンド		キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
22 (水)	ごはん			こめ					I補料 - 634 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげ ん	たまねぎ しらたき	さけ しょうゆ みりん しお	たんぱく質 25.3 g
	さけそぼろ もやしのカレーあえ	さけ		さとう	あぶら	にんじん	もやし きゅうり	さけ カレーこ しょうゆ しお	脂質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g
	<b>サクッとこんぶ</b>		こんぶ	さとう				しょうゆ こんぶエキス かつおエキス す	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
23 (木)	ごはん			こめ					I補料 - 644.0 kcal
	もずくとたまごのスープ	たまご とうふ	もずく	でんぷん			ねぎ えのきたけ	からスープ しお しょう ゆ	たんぱく質 27.6 g
	<b>とりにくとだいずの チリソース</b>	とりにく だいす		さとう でんぷん	あげあぶら あ ぶら ごまあぶ ら	ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	トマトチップ しょう ゆ トウバンジャン さけ	脂質 19.5 g
	<b>きゅうりのあまから</b>						きゅうり	しお	食塩相当量 2.2 g
アップルシャーベット			さとう			りんご			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 (金)	ごはん			こめ					I補料 - 647 kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ	にほし	たんぱく質 23.1 g
	<b>こいわしのてんぷら</b>	こいわし	あおのり	こむぎこ コーンス ターチ	あぶら あげあ ぶら			しお	脂質 22.0 g
	ひじきのいために	さつまあげ うちまめ	ひじき	さとう	あぶら	にんじん さやいんげ ん	ごぼう しらたき	しょうゆ みりん	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
27 (月)	<b>ようふうさんしょくごはん</b>	カットウインナー		こめ	バター	にんじん グリン ピース	たまねぎ ホール コーン	しお こしょう	I補料 - 601 kcal
	トマトとたまごのスープ	とうふ ベーコン たまご		でんぷん		トマト	きくらげ レタス たまねぎ	からスープ しょうゆ し お こしょう	たんぱく質 25.5 g
	<b>えびかつ</b>	えび たらすりみ		パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら あげあ ぶら		たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	脂質 21.6 g
	しおもみ ぎゅうにゅう						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.5 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28 (火)	ごはん			こめ					I補料 - 649 kcal
	みそわんたんスープ	ぶたにく なんと	みそ	わんたん	ごまあぶら	にんじん にら	もやし ねぎ メン マ	からスープ とうがらし	たんぱく質 27.2 g
	<b>だいずコロッケ</b>	だいす ぶたにく	ひじき	じゃがいも さとう パンこ こめこ こむ ぎこ	あぶら あげあ ぶら	にんじん		みりん しお しょうゆ	脂質 21.0 g
	<b>たくあんあえ</b>				ごま	にんじん	キャベツ たくあん	しお	食塩相当量 2.3 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
29 (水)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも こめこ コーンスターチ こむぎ こ	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく	カレールウ チャツネ ク チップ あかワイン	I補料 - 736 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 22.3 g
	グリーンサラダ				あぶら	アスパラガス	キャベツ きゅうり ホールコーン	しお こしょう す	脂質 24.0 g
	とうにゅうデザート	とうにゅう		さとう みずあめ	あぶら			ココアパウダー	食塩相当量 3.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
30 (木)	ごはん			こめ					I補料 - 606 kcal
	<b>こんさいじる</b>	あぶらあげ みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	にほし とうがらし	たんぱく質 26.9 g
	ますのしおやき	ます						しお	脂質 19.6 g
	<b>アーモンドあえ</b>			さとう	アーモンドこ アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							