

食材の流通状況や価格などにより、やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は、速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)		
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン		
3 (月)		ごはん	こめ						
		根菜汁	じゃがいも こんにゃく			あぶらあげ みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう	
		ますの塩焼き				ます			
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	
		牛乳					ぎゅうにゅう		
4 (火)		わかめごはん	こめ みずあめ				わかめ		
		チンゲンサイとほたての スープ				ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ
		豚肉と大豆の揚げ煮	でんぷん じゃがいも さとう	あぶら		ぶたにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ
		くだもの							シューシーフルーツ (よてい)
		牛乳					ぎゅうにゅう		
5 (水)	阿小6年生 なし	ごはん	こめ						
		肉じゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら		ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ
		ちりめんじゃこの佃煮	さとう					ちりめんじゃこ	
		きゅうりのあっさり漬		ごまあぶら ごま				にんじん	きゅうり
		中のみ) ◎ブルーベリーゼリー	さとう でんぷん みずあめ						ブルーベリー
		牛乳					ぎゅうにゅう		
6 (木)	阿小6年生 なし	ごはん	こめ						
		わらびのみそ汁	じゃがいも			あぶらあげ みそ			わらび えのきたけ ねぎ
		あじの南蛮漬	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	あじ				しょうが ねぎ
		ごまびたし		ごま				こまつな にんじん	もやし
		小・中) 昆布入り大豆	さとう			だいず	こんぶ		
		牛乳					ぎゅうにゅう		
7 (金)		ごはん	こめ						
		かきたま汁	でんぷん			とうふ たまご		こまつな	えのきたけ ねぎ
		チキンたれかつ	さとう バンこ でんぷん	あぶら		とりにく			
		アーモンド入り シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら				にんじん	きゅうり
		牛乳					ぎゅうにゅう		

6月4日から10日は
歯と口の健康週間

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。給食では、6月の献立に、かみごたえのある食べ物を取り入れています。よくかんで食べ、歯と口の健康を保ちましょう。



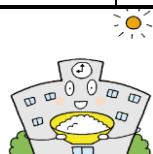


★今月のベジランドにいつさんからの野菜★ うち豆

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは 他のもものと分けてセンターへ送ってください。

日 曜日	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだをつくる(赤)		からだを調子をととのえる(緑)		
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン		
10 (月)	中学校なし	ごはん	こめ						
		沢煮わん	はるさめ			ぶたにく		にんじん きょうな えのきだけ ごぼう だけのこ	
		さばの照り焼き	みすあめ さとう でんぷん			さば	みそ		
		切りほしだいこん 切干大根のナムル	さとう	ごまあぶら ごま				にんじん きりほしだいこん きゅうり	
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう		
11 (火)	中学校なし	ごはん	こめ						
		もやしのみそ汁	じゃがいも			あぶらあげ みそ		もやし ねぎ	
		とりにく 鶏肉のカレー揚げ	でんぷん	あぶら		とりにく			
		ごもくまめ 五目豆	さとう			だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ	
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう		
12 (水)		ごはん	こめ						
		かつおぶりかけ	さとう でんぷん			かつおぶし	のり	まっちゃん	
		じゃがいもの オイスターソース煮	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが	
		チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら		たまご	チーズ		
		ふうみづ 風味漬		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう		
13 (木)		ごはん	こめ						
		だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁	じゃがいも			あぶらあげ みそ		こまつな だいこん	
		しろみぎかな 白身魚のたつた揚げ	でんぷん	あぶら		たら			
		くま 莖わかめとメンマの きんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		くまわかめ	にんじん メンマ	
		◎レモンマフィン (乳・卵不使用)	さとう こめこ でんぷん	あぶら		とうにゅう だいず			レモン
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう		
14 (金)		よこわ まる 横割り丸パン	こむぎこ さとう	ショートニング			だっしふんにゅう		
		やさい 野菜スープ	じゃがいも マカロニ			ベーコン		にんじん パセリ たまねぎ	
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	さとう パンこ こむぎこ でんぷん	豚脂		とうふ とりにく		トマト にんじん たまねぎ	
		アーモンドキャベツ		アーモンド				にんじん キャベツ きゅうり	
		◎飲むヨーグルト	さとう				生乳 乳製品		

6月
食育月間です



食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。
さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。

日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく 質	むきしつ	ビタミン	
17 (月)	阿小なし 中学校なし	ごはん	こめ					
		もずく ^{たまご} と卵のスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ
		しそ ^い 入り揚げぎょうざ	パンこ さとう こむぎこ こんにゃく	あぶら 豚脂	ぶたにく とりにく だいず		にら しそ	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが
		ピーフンソテー	ピーフン	あぶら	ぶたにく		あおピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
18 (火)	中学校なし	ごはん	こめ					
		キーマカレー	じゃがいも 小麦 さとう はちみつ でんぷん さつまいも	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご
		アスパラとコーンの サラダ		あぶら			アスパラガス	ホールコーン キャベツ きゅうり
		フルーツカクテル	さとう					みかん パイン りんご ぶどう
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
19 (水)		ごはん	こめ					
		もち ^{むぎ} 入りスープ	もちむぎ でんぷん		とりにく		にんじん きょうな	だいこん きくらげ しょうが
		にいがたけんさんぶたにく 新潟県産豚肉入り メンチカツ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく だいず			キャベツ たまねぎ
		こまつなとたくあんの あえ ^{もの} 物		ごまあぶら ごま			こまつな にんじん	キャベツ たくあん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
20 (木)		ごはん	こめ					
		マーボー ^{どうふ} 豆腐	でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ とりにく だいず みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ
		ちゅうか 中華サラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり
		◎アップルシャーベット						りんご
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
21 (金)		ごはん	こめ					
		しん 新じゃがのみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ
		ししゃもフライ 幼1び, 小・中2び	こむぎこ さとう ライむぎこ コーンフラワー	あぶら ショートニング	だいず	ししゃも		
		ひじき ^{いた} 炒め	こんにゃく さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
24 (月)		ごはん	こめ					
		とりだんご 鶏団子いりあおさ汁	パンこ でんぷん さとう		とうふ とりにく	あおさ	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ たまねぎ
		かれいのたつた ^あ 揚げ	こむぎこ でんぷん	あぶら	かれい			しょうが
		ちくま 千草あえ	はるさめ さとう	あぶら			にんじん こまつな	もやし ホールコーン
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

日 曜日 (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
25 (火)	阿小4年生 なし	ゆで中華めん	こむぎこ					
		みそスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん	しょうが にんにく しいたけ メンマ ねぎ キャベツ もやし
		とりにく 鶏肉とアスパラの 中華炒め	さとう てんぷん	あぶら	とりにく		アスパラガス にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが
		れいとう 冷凍みかん						みかん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
26 (水)	結小6年生 なし 新小5・6年 生なし	ごはん	こめ					
		とんじる 豚汁	じゃがいも こんにゃく		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ
		いかメンチカツ 中濃ソース(個包装)	てんぷん パンこ こむぎこ てんぷん	あぶら	いか たら だいす	ひじき		たまねぎ キャベツ
		もやしの ごまドレッシングあえ	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン
		中のみ) ◎ミルクデザート	みずあめ さとう てんぷん				ぎゅうにゅう れんにゅう	
ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
27 (木)	結小6年生 なし 新小5・6年 生なし	もち麦入り カレー味ごはん	こめ もちむぎ	あぶら				
		とりにく 鶏肉とあさりの クリームスープ	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ
		コーンキャベツ		あぶら				キャベツ ホールコーン きゅうり
		くだもの						メロン(よてい)
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
28 (金)		ごはん	こめ					
		ちゅうかふう 中華風コーンスープ	てんぷん	ごまあぶら	とうふ		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
		えびのから揚げ	てんぷん	あぶら			えび	
		じぶんつく 自分で作ろう野菜 チャーハン!!の具	さとう	ごまあぶら	チャーシュー		のざわな にんじん	しょうが にんにく ねぎ
		小・中) アーモンド		アーモンド				
ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう			

気温や温度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



つけない
手には雑菌がついて
います。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。



増やさない
食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきましょう。



やっつける
加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

食中毒予防の
ために!

給食前には
しっかり
手を洗おう