

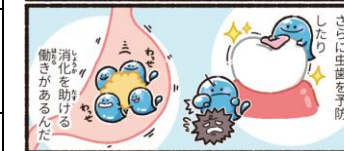
日 曜日	献 立 名		食 材			栄養価	
	主食 つけるもの	飲み物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
3 月	丸 パ ン (横わり)		ホワイトシチュー ハンバーグのトマトソースかけ フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	パン, ジャがいも, バター, ルウ, 油, 砂糖, 片栗粉, ド レッシング	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, チーズ, 生クリーム, ハン バーグ	玉葱, 人参, トマト, 大根, とう もろこし, きゅうり	743 32.3
4 火	麦 ご は ん		豚玉井 ちくわの磯辺揚げ もやしのニラ炒め	米, 麦, 砂糖, 小麦粉, 油, 片栗粉	牛乳, 豚肉, 卵, ちくわ, の り, 鶏肉	玉葱, 人参, こんにゃく, しょう が, もやし, にら	792 31.3
5 水	ご は ん か け (のり)		根菜入り味噌汁 いかの香味焼き 鶏肉とさつま芋の炒め煮	米, 砂糖, ごま油, さつまい も, 油	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌, いか, 鶏肉	ごぼう, えのき, 人参 , 大根, 長 葱, しょうが, にんにく, 玉葱 , こんにゃく, いんげん	731 34.7
6 木	ご は ん		豚汁 ししゃもフライ(2)(ソース) 野菜炒め	米, ジャがいも, 油, 片栗粉	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌, ししゃもフライ, 鶏肉	大根, 人参 , ごぼう, 長葱, チン ゲン菜 , もやし, キャベツ	732 28.5
7 金	麦 ご は ん		クッパスープ 焼きシューマイ(2) 海藻サラダ(柑橘ドレッシング)	米, 麦, ごま油, ドレッシン グ	牛乳, 豚肉, 卵, シューマ イ, 海藻ミックス	椎茸, 人参 , 玉葱 , 白菜, にら, 長葱, キャベツ , きゅうり	720 25.5
10 月	コ ッ ペ パ ン (背わり)		マセドアンスープ ウインナーのバーベキューソースかけ チーズポテト	パン, 油, 砂糖, 片栗粉, ジャがいも	牛乳, 鶏肉, ウインナー, チーズ, 生クリーム	玉葱 , キャベツ , 人参 , にんに く, りんご, とうもろこし	731 28.3
11 火	麦 ご は ん		豆腐チゲ 春雨とチンゲン菜の炒め物 プラム	米, 麦, ごま油, ごま, はる さめ, 砂糖	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 鶏 肉	キムチ, 白菜, 玉葱 , 人参 , にら, 長葱, チンゲン菜 , プラム	748 25.3
12 水	う ど ん (個包装)		きつねうどんのつゆ かきあげ 切干大根の煮物	うどん, 砂糖, かきあげ, 油	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かまぼ こ, さつま揚げ	人参 , 玉葱 , 長葱, 切干大根, い んげん	727 27.2
13 木	麦 ご は ん		ハヤシシチュー オムレツ コールスロー (マヨネーズ)	米, 麦, 油, ジャがいも, ル ウ, マヨネーズ	牛乳, 豚肉, チーズ, オムレ ツ	人参 , 玉葱 , トマト, キャベツ , きゅうり , とうもろこし	792 23.9
14 金	ご は ん		ごま入り味噌汁 あじフライ(ソース) 煮浸し	米, ごま, 油, 砂糖	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, あじフライ, さつま揚げ	ごぼう, えのき, 人参 , 大根, 長 葱, 白菜, 小松菜	728 27.9
17 月	コ ッ ペ パ ン (背わり)		ポトフ ツナペースト (マヨネーズ) フルーツとこんにゃくゼリーのポンチ	パン, 油, ジャがいも, マヨ ネーズ, ゼリー	牛乳, 鶏肉, ツナ	玉葱 , 人参 , キャベツ , みかん, りんご, 桃	721 30.9

6月

梅雨の季節となりました。気温・湿度とも上がり、汗ばむことも増えてきます。雨ニモ、梅雨ノ蒸シ暑サニモ負けないよう、栄養と睡眠をしっかりとり、元気に過ごしましょう。

★歯と口の健康週間










6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

日 曜日	献 立 名			食 材 料			栄養価
	主食 つけるもの	飲み物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
18 火	ごはん		もずくの味噌汁 さばの黒胡椒焼き きんぴらごぼう	米, 砂糖	牛乳, もずく, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さば, 豚肉, さつま揚げ	大根, 長葱, しょうが, にんにく, ごぼう, 人参, こんにゃく	736 34.8
19 水	麦ごはん		生揚げとひき肉のあんかけ丼 茎わかめの中華炒め りんご(缶)	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ご ま油, ごま	牛乳, 生揚げ, 豚肉, 鶏肉, 茎 わかめ, かまぼこ	人参, 玉葱, チンゲン菜, 椎茸, しょうが, にんにく, こんにゃ く, りんご	764 30.3
20 木	ごはん		打ち豆汁 チキン南蛮 お浸し(きざみのり・しょうゆ)	米, 片栗粉, 油, 砂糖	牛乳, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味 噌, 鶏肉, のり	人参, 大根, 白菜, 長葱, 小松 菜, もやし, えのき	775 36.7
21 金	ミルク ねじりパン		コーンポタージュ さわらのマリナード焼き カラフルサラダ(玉葱ドレッシング)	パン, バター, 油, ドレッシン グ	牛乳, ベーコン, いんげん豆, 生クリーム, さわら	とうもろこし, 玉葱, にんにく, きゅうり, 赤ピーマン, キャ ベツ, 黄ピーマン	806 36.3
24 月	麦ごはん		バターチキンカレー キャベツとコーンのソテー 冷凍みかん	米, 麦, バター, じゃがいも, ルウ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 生クリー ム, ベーコン	しょうが, にんにく, 玉葱, 人 参, トマト, とうもろこし, キャ ベツ, みかん	850 26.2
25 火	麦ごはん		トマトと玉子の中華スープ 豚肉とぜんまいの炒め物 わかめサラダ(ナムルドレッシング)	米, 麦, ごま油, 砂糖, ごま, ドレッシング	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, 豚肉, 味噌, わかめ	玉葱, 長葱, チンゲン菜, トマ ト, ぜんまい, キムチ, しょう が, にんにく, キャベツ, 人参, きゅうり	738 29.2
26 水	ごはん		呉汁 ほっけの南部焼き 肉団子とこんにゃくの煮物	米, じゃがいも, ごま, 油, 砂 糖	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆 腐, 味噌, ほっけ, 肉団子	大根, 長葱, 椎茸, ごぼう, 人 参, こんにゃく, いんげん	746 36.8
27 木	クロワッサン		鶏肉と大豆のトマト煮 アスパラ入りソテー フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	パン, じゃがいも, 油	牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン, ヨーグルト	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, セロリー, トマト, グリーンアス パラガス, とうもろこし, みか ん, パイナップル, ナタデココ	728 25.0
28 金	ごはん		具だくさんの味噌汁 かつおの竜田揚げ 肉じゃが	米, 片栗粉, 油, じゃがいも, 砂糖	牛乳, 豆腐, 味噌, かつお, 豚 肉	小松菜, 大根, 人参, しめじ, 長 葱, しょうが, 玉葱, こんにゃく	741 36.8

6月は食育月間です!

生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

こんなことも食育です



買い物や料理など一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

今月の地場野菜

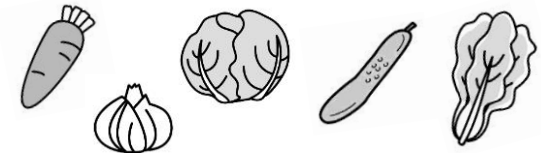
★羽村市生産者

人参, きゅうり,
キャベツ, チンゲン菜, 玉葱

★瑞穂町生産者

小松菜

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。



給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。