



日	曜	献立名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄養価	
			血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	牛乳	●牛乳			637	31.4
		ごはん		米			
		すきやきふうに	豚肉 豆腐	白滝 砂糖 油	人参 玉ねぎ ねぎ 生姜		
		すりみチーズロール	たら ●チーズ	でん粉 ラード 砂糖			
3	火	のりすあえ	ツナ のり	ごま	ほうれん草 キャベツ もやし	797	38.3
		牛乳	●牛乳				
		ツイストパン		ツイストパン			
		やさいボールシチュー	●牛乳 野菜ミックスボール	じゃが芋 油 砂糖 マーガリン 小麦粉	人参 玉ねぎ		
4	水	オムレツ	卵			595	21.8
		パquetteチャップ			トマトケチャップ		
		フレンチサラダ		コーン・レタック・ルソフ・レタック	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
		牛乳	●牛乳				
5	木	ちゃめし		米		605	23.5
		ほうれんそうのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		ほうれん草 ねぎ		
		たこメンチ(ちゅうのうソース)	たら たこ 青のり	片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉 油	キャベツ 紅生姜		
		こんさいサラダ	鶏肉	ごまドレッシング マヨネーズ	ごぼう れんこん 人参 切干大根		
6	金	カレーパリッシュ	いわし	砂糖 水飴		747	27.8
		牛乳	●牛乳				
		ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 砂糖 油	人参 ごぼう 乾燥椎茸		
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 わかめ 油揚げ みそ		大根 ねぎ		
9	月	いわしのみぞれに	いわし	砂糖 でんぷん	大根	631	29.6
		ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
10	火	豆乳キムチスープ	豆腐 豚肉 みそ 豆乳		白菜キムチ 人参 玉ねぎ にら えのき茸	728	26.9
		揚げひじき餃子②	豚肉 ひじき 鶏肉	小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 生姜		
		春雨サラダ	ハム	春雨 ごま ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり		
		牛乳	●牛乳				
11	水	コッパン		コッパン		617	27.4
		りんごジャム		砂糖	●りんご		
		ミートボールスープ	ミートボール	春雨 ごま ごま油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 小松菜 生姜		
		エビマカロニグラタン	●エビ ●牛乳 ●チーズ	マカロニ 油	ほうれん草		
12	木	キャベツハムサラダ	ハム	コーン・レタック・ルソフ・レタック	キャベツ きゅうり コーン	803	35.2
		牛乳	●牛乳				
		かてめし	鶏肉 油揚げ	米 蒟蒻 砂糖 油	人参 ごぼう		
		なめこのみそしる	豆腐 みそ		ほうれん草 なめこ ねぎ		
13	金	がんす	たら	砂糖 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 唐辛子	608	24.6
		だいこんとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	砂糖 油 ごま	大根 きゅうり 人参		
		牛乳	●牛乳				
		ナン		ナン			
16	月	キーマふうカレー	鶏挽肉 大豆	じゃが芋 カレールー	人参 玉ねぎ グリンピース トマト 生姜 ニンニク	748	32.1
		チキンナゲット②②	鶏肉 おから	パン粉 片栗粉 砂糖 油	キャベツ きゅうり 福神漬		
		ふくじんづけあえ		ごま	アセロラ果汁		
		アセロラゼリー		果糖			
17	火	牛乳	●牛乳			605	22.5
		じごなうどん		地粉うどん			
		きつねうどんじる	油揚げ 鶏肉 なると	砂糖	玉ねぎ ねぎ 乾燥椎茸		
		ゼリーフライ(ちゅうのうソース)	おから	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	ねぎ 玉ねぎ 人参		
18	水	おひたし	かつお節	砂糖	小松菜 キャベツ	742	27.0
		牛乳	●牛乳				
		しゃくしなごはん	油揚げ	米 蒟蒻 砂糖 油 ごま ｺﾞﾏ油	しゃくし菜漬 人参 乾燥椎茸		
		かみなりじる	豚肉 たまご 豆腐	片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ 乾燥椎茸		
19	木	やさいパオズ①②	豚肉 鶏肉 ひじき	豚脂 でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 生姜	592	23.5
		たくあん(大根)	ツナ	マヨネーズ	きゅうり		
		牛乳	●牛乳				
		くろパン		黒パン			
20	金	すいとん	鶏肉 油揚げ		人参 ねぎ 大根 キャベツ	622	24.9
		ウインナーたまご焼き	ウインナー 卵				
		おつかマヨネーズあえ	かつお節	マヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし		
		牛乳	●牛乳				
21	土	ごはん		米		605	28.4
		ぐだくさんみそしる	油揚げ みそ		大根 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ		
		かぼすソースからあげ②②	鶏肉	片栗粉 油 砂糖	●かぼす果汁		
		ちちぶこんにやくサラダ	鶏肉 わかめ	野菜入り蒟蒻 和風ドレッシング	キャベツ きゅうり 人参		
22	日	牛乳	●牛乳			611	25.0
		カレーマーボーどうふ	豚挽肉 豆腐 みそ	油 砂糖 ｶｰﾙﾄﾞ 片栗粉	人参 玉ねぎ ピーマン 乾燥椎茸 ニンニク 生姜		
		コーンしゅうまい	豚肉 鶏肉	でん粉 砂糖 小麦粉	コーン 玉ねぎ キャベツ 生姜		
		小1~3年① 小4~6年・職②					
23	月	もやしのちゅうかサラダ		ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草	782	29.8
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ	じゃが芋 白滝 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース		
24	火	さいのくになっとう	大豆			598	26.0
		いそかあえ	のり		小松菜 もやし キャベツ		
		牛乳	●牛乳				
		ごはん		米			

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

♡ 23日(月)からの献立は裏面にあります。



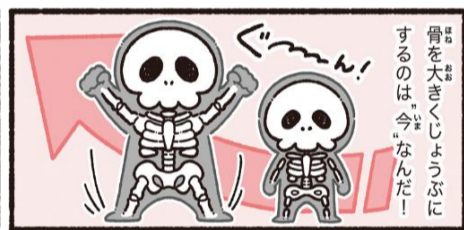
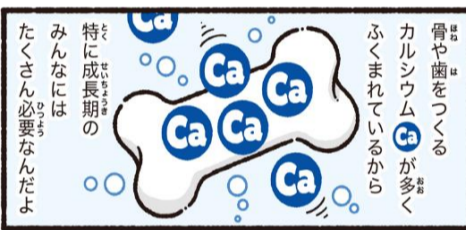
日 曜	献 立 名	使用する食品と働き ●今年度アレルギー対応食品			栄 養 価	
		血・肉・骨などおもに体をつくる食品(赤)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
23 月	牛乳	●牛乳			583	23.5
	ごはん		米			
	ふりかけ	かつお節 のり	砂糖		732	28.5
	なすのみそしる	油揚げ みそ		なす 玉ねぎ 人参		
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉	豚脂 でん粉 じゃが芋 砂糖 片栗粉	玉ねぎ トマト		
かわりおひたし	ツナ かつお節		小松菜 キャベツ 人参			
24 火	牛乳	●牛乳			667	25.6
	はちみつパン		はちみつパン			
	まめとトマトのスープ	ひよこ豆 大豆 鶏肉	砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 トマト	852	30.9
	ハムカツ(ちゅうのうソース)	豚肉	砂糖 パン粉 油			
	グリーンサラダ		アヲド レツツグ 砂糖 油	ブロッコリー きゅうり キャベツ		
ベビーチーズ	●チーズ					
25 水	牛乳	●牛乳			640	23.6
	ごはん		声			
	ハッシュドポーク	豚肉	じゃが芋 ハヤシルウ 油	玉ねぎ 人参 しめじ ニンニク	786	27.7
	かいそうサラダ	海藻 ツナ	砂糖 ごま油 ごま	大根 きゅうり		
	プリン		砂糖 でん粉			
26 木	牛乳	●牛乳			636	27.5
	わかめごはん	わかめ	米			
	もずくのみそしる	豆腐 油揚げ もずく みそ		ねぎ	786	33.1
	さばのねぎみそマヨやき	さば みそ	油 砂糖 マヨネーズ	ねぎ		
	からしあえ		砂糖	もやし 小松菜 キャベツ 人参		
27 金	牛乳	●牛乳			593	22.9
	ホットちゅうか		ホット中華			
	しおラーメンじる	豚肉	油 ごま油	人参 キャベツ ねぎ メンマ ニンニク 生姜	728	27.4
	はるまき	豚肉 ひじき	小麦粉 はるさめ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ		
	ほうれんそうのナムル	ハム	砂糖 ごま ごま油	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり		
30 月	牛乳	●牛乳			650	26.0
	ごはん		米			
	スタミナにくどうふ	豚肉 豆腐	砂糖 油	人参 玉ねぎ なら ねぎ ニンニク 生姜	842	32.4
	かぼちゃのひきにくフライ	豚挽肉	砂糖 油	かぼちゃ		
	そくせきづけ		ごま	キャベツ きゅうり 人参 生姜		

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

ぎゅうにゅうの牛乳を飲もう!



6月(がつ)は牛乳(ぎゅうにゅう)月間(げっかん)です。毎日(まいにち)コッココッコ牛乳(ぎゅうにゅう)を飲(の)みましょう。



6月(がつ)は「牛乳(ぎゅうにゅう)月間(げっかん)」  
6月1日(がつ 1 日)は「牛乳(ぎゅうにゅう)の日(ひ)」

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



家庭(かてい)でも牛乳(ぎゅうにゅう)を飲(の)もう!  
カルシウム(カルシウム)など体(てい)にいい栄養(えいよう)がたっぷり(たっぴり)ある(あ)る(る)ので、給食(きよく)がない(な)い(な)日も牛乳(ぎゅうにゅう)を飲(の)もう。

牛乳(ぎゅうにゅう)1本(ほん)の栄養(えいよう)成分(ぶんぶん)  
(200ml)  
エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g  
脂質 7.8g 炭水化物 9.9g カルシウム 227mg  
ビタミンA 78μg B2 0.31mg  
栄養(えいよう)豊富な(豊富な)飲み物(の飲み物)だよ。毎日(まいにち)欠(か)かさず(さず)飲(の)もう!

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳(ぎゅうにゅう)に多く(おほく)含ま(ふく)れている栄養(えいよう)素(そ)と主な働(はたら)き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ?

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す「農産物」だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。