



学校給食献立表

小学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	
1日	ごはん	こめ	2日	クリームスパゲティ	スパゲティ、あさり、ぎゅうにゅう、たまねぎ、ベーコン、にんじん、スキムミルク、チーズ	3日	ごはん	こめ	4日	バターパンいちごジャム	バターパン・いちごジャム	
	だいこんとえびのちゅうかスープ	だいこん、えび、にんじん、ながねぎ		ハッシュポテト	じゃがいも、玉ねぎ		たまごスープ	たまご、たまねぎ、しろこま				
	ミートボールのすぶたふう	ミートボール、たまねぎ、にんじん、あかパプリカ、ピーマン		バナナケーキ	バナナケーキ		ポークハムカツ	ポークハムカツ				
	とうふのちゅうかサラダ	とうふ、こまつな、にんじん、しろいりごま、にんにく		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		スパゲティナポリタン	スパゲティ、たまねぎ、ベーコン、にんじん、ピーマン				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	5日	ごはん	米	ドライカレー	たまねぎ、ぶたにく、トマト、ピーマン、ごぼう、にんじん、ほしぶどう、にんにく、しょうが		
8日	ふいかえきゅうじつ		9日	しょうゆラーメン	ラーメン、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なると、ながねぎ、にんにく	10日	ごはん	こめ	11日	コッペパン	コッペパン	
	15日	千キンカレー		こめ、とりにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ヨーグルト	きたみめいぶつ! たまごコ		たまねぎ、にんじん	みぞしる		とうふ、わかめ、ながねぎ	しろういんげんまめのスープ	たまねぎ、しろういんげんまめ、ぎゅうにゅう、パセリ
		ふくじんづけ		ふくじんづけ	サイダーふうゼリー		サイダーふうゼリー、パイナップル	ぶたどんのく		たまねぎ、こんにやく、ぶたにく、あかピーマン、ピーマン	とうにゅうグラタン	とうにゅう、じゃがいも、おから、たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト、おうとう、パイナップル、みかん、クリームチーズ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	なめたけあえ		もやし、なめたけ、はくさい、にんじん	さつまいものハニーサラダ	さつまいも、にんじん、たまねぎ、クリームチーズ、はちみつ、パセリ
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22日	ごはん	こめ	16日	にくたまあんかけうどん	うどん、ぶたにく、たまご、ながねぎ、にんじん、かまぼこ、しいたけ	17日	ごはん	こめ	18日	ミルクパン	ミルクパン	
	みぞしる	かぶ、なめこ、ながねぎ		スティックだいごいも	さつまいも		みぞしる	たまねぎ、はくさい、にんじん		チョルバ(ルーマニア)	とりにく、トマト、だいず、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	どんかつ	ロースとんカツ		うめのかおひあえ	キャベツ、わかめ		しおザンギ	とりにく、しょうが、にんにく		イカメンチフライ	たらすりみ、たまねぎ、いか	
	かつどんのく	たまご、たまねぎ、かまぼこ、こねぎ、しいたけ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ラーメンサラダ	ラーメン、ポークハム、きゅうり、コーン、レタス		ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
29日	ごはん	こめ	23日	スパゲティミートソース	スパゲティ、トマト、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ	24日	ごはん	こめ	25日	こくとうパン	こくとうパン	
	みぞしる	とうふ、ふのり、ながねぎ		コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、コーン		たぬきじる	とうふ、だいこん、にんじん、こんにやく、さつまあげ、あぶらあげ、しょうが		クリームシチュー	ぎゅうにゅう、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とりにく、こなチーズ	
	とりのトマトに	とりにく、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんにく		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー		いわしのしょうがに	いわし		にくだんご	たまねぎ、とりにく、ぶたにく、にんにく、しょうが	
	ひじきのいためもの	えだまめ、だいず、にんじん、ひじき		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		やさいのキッシュ	たまご、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、チーズ		ごぼうサラダ	ごぼう、にんじん、みずな、しろすりごま	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

9日(火)きたみめいぶつ! たまごコ

たまねぎ生産量日本一の北海道北見市で生まれた、じゃがいもを使わずたまねぎが主役のコロッケです。子どものおやつとして親しまれています。

18日(木)チョルバ(ルーマニア)

ルーマニアなどで親しまれている野菜や肉を煮込んだ臭だくさんのスープです。トマトをベースにシモ汁で酸味を効かせています。朝食や日常の食卓に欠かせない家庭料理で、胃にやさしい温かいスープとして愛されています。



6月の1人あたり 平均栄養価 (推定値)	小学校1~2年	エネルギー 632kcal	たんぱく質 25.0g	脂質 23.5g	炭水化物 77.3g	食塩相当量 2.4g
	小学校3~4年	エネルギー 692kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 25.2g	炭水化物 85.6g	食塩相当量 2.7g
	小学校5~6年	エネルギー 763kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 26.2g	炭水化物 98.7g	食塩相当量 2.8g

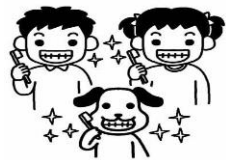


食育だより



6月4日～6月10日は

『**歯と口の衛生週間**』です



歯に良い食べ方として
よく噛んで食べる事です

よく噛むと唾液が出て口の中を
衛生的に保ち、良い影響があります。

歯みがきも
きちんとね！

地域の食べ物やバランスのとれた食事
食品ロスについてなど、食について考えよう！

★バランスのとれた食事を心がけよう
米などの主食とたんぱく質がメインの野菜と
野菜たっぷりの副菜と汁物をそろえましょう



★感謝の気持ちを忘れずに食べよう
料理を作ってくれる人や生産している人
食べ物が食べられる事に感謝しましょう



★住んでいる地域の食べ物について
知識を深めよう
自分たちの住んでいる地域でどんな
食べ物が生産されているかを知っておきましょう



★食品ロスをなくそう
これからの未来は普通に食べられた物が
収穫できなかったり、食べられない時代が
来るかもしれません…
捨てる未来から捨てない未来を考えましょう



★食べ物の栄養について考えよう
私たちの身体は生きていくために色々な食べ物から
たくさんの栄養を摂らなければなりません
体内でどのような働きがあるのか考えてみましょう



ひみこのはがーぜ



ひ

肥満予防
満腹感が得られるので
食べすぎを防ぐことができます



は

歯の病気を防ぐ
むし歯や歯周病を予防します



み

味覚の発達
食べ物の味がよくわかります



が

がんの予防
唾液の酵素ががん物質の発がん作用を
消す働きがあります



こ

言葉の発音がはっきり
口のまわりの筋肉が発達してきれいな発音
がでたり、表情が豊かになります



い

胃腸の働きを促進
消化酵素がたくさん出て
消化吸収がよくなります



の

脳の発達
脳の細胞が活発になり、
記憶力もアップします



ぜ

全身の体力向上
力いっぱい運動したり、遊んだりする
活力が出てきます



運動会 体力づくりの食事ガイド



①主食、主菜、副菜をきちんとバランス良く

②炭水化物、たんぱく質、鉄分、ビタミン類を
食事に取り入れる

③間食にはバナナ、おにぎり、ヨーグルトなどを
食べて、素早くエネルギー補給と疲労回復



★**運動前**～炭水化物を中心に食べて、エネルギーを補給します
汗として流れてしまうカリウムやナトリウムも摂るようにしましょう
(バナナなどの果物、おにぎり等)

★**運動後**～疲労回復のため、ビタミンB1が多い豚肉やDHAやEPAが多い
青魚を食べて、筋肉を休ませましょう

