

日 (曜)	こんだてめい 献立名		主 材 料			栄 養 価		家庭で とりたい 食品
			(赤) 主に体を つくる	(緑) 主に体の調子を ととのえる	(黄) 主にエネルギーに なる	小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
3 (月)		筑前煮 野菜のごま酢和え・黒糖ビーンズ	とりにく・ちくわ チキンハム・だいず	ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ・たけのこ・さやいんげん ほうれんそう・にんじん・もやし	こめ・むぎ・さいとも・こんにやく・さとう・あぶら さとう・ごま・くろざとう	595 24.1	713 28.0	
4 (火)		豆とかぼちゃのコロッケ・野菜スープ 野菜スープ・かみかみサラダ	ベーコン	ほしぶどう・にんじん・たまねぎ・しめじ・もやし・パセリ・とうもろこし きりほしだいこん・キャベツ・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ)・まめとかぼちゃのコロッケ・あぶら アーモンド・さとう・あぶら・ごま	738 23.8	898 28.7	
5 (水)		高野豆腐とじゃがいもの煮物 煮干しの磯香佃煮・オレンジ	とりにく・こうやどうふ・ちくわ にぼし・しおこんぶ・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・さやいんげん オレンジ	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら あぶら・さとう・ごま	648 28.8	790 34.9	
6 (木)		れんこんシャキシャキいいキムチ わかめスープ・ヨーグルト	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・わかめ・ヨーグルト	はくさいキムチ・れんこん・ねぎ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう ごま・ごまあぶら	626 24.4	749 28.5	
7 (金)		野菜の卵とじ 海藻サラダ・マーシャルビーンズ	たまご・とりにく かいそう	こまつな・にんじん・たまねぎ・とうもろこし キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・バター・さとう・あぶら ドレッシング・マーシャルビーンズ	673 28.0	878 35.1	
10 (月)		五目うどん 県産あじ餃子・県産味付けのり・県産りんごゼリー	とりにく・かまぼこ あじょうざ・あじつけのり	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ねぎ たまねぎ・にんじん・はなごりー・にんにく	こめ・むぎ・うどん あぶら・りんごゼリー	626 22.5	767 27.2	
11 (火)		ミートボールシチュー 山口みかんミックス	ミートボール(とりにく・ぶたにく)・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・はなごりー・にんにく みかん・ほんかん・あまなつみかん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・あぶら みかんゼリー	677 24.0	866 30.1	
12 (水)		マーボー豆腐 ナムル	とうふ・ぶたにく・とりにく・だいず・みそ しらすぼし	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ・しょうが もやし・にんじん・ほうれんそう	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら ごまあぶら・さとう	612 26.9	744 32.4	
13 (木)		岩国れんこんコロッケ ひじきの煮物・豚汁	ひじき・ひらてん・ぶたにく・とうふ・みそ	さやいんげん・にんじん・れんこん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ	こめ・むぎ・れんこんコロッケ・あぶら さとう・ごまあぶら	656 22.5	790 26.7	
14 (金)		チキンビーンズ れんこんサラダ・県産夏みかんジャム	とりにく・だいず チキンハム	にんじん・たまねぎ・パセリ れんこん・キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら ごま・あぶら・さとう・なつみかんジャム	644 26.7	815 33.4	
17 (月)		生揚げと野菜のみそ煮 ちくわと野菜の甘酢和え・カットパイン	ぶたにく・なまあげ・みそ ちくわ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・さやいんげん・ほししいたけ・しょうが ほうれんそう・にんじん・キャベツ・パインアップル	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら さとう	629 25.5	763 31.0	
18 (火)		フランクフルト・パプリカサラダ ポテトスープ・ソフトチーズ	チキンフランク・とりにく ベーコン・チーズ	キャベツ・あかピーマン・きピーマン・とうもろこし たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・ドレッシング じゃがいも	650 28.7	858 34.9	
19 (水)		親子丼 さばの塩焼き・ゆかり和え	とりにく・たまご・ちくわ さば	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ キャベツ・にんじん・ほうれんそう・あかしそ	こめ・むぎ・さとう さとう	677 34.9	827 42.7	
20 (木)		チキン南蛮 ざぶ汁・日向夏ゼリー	とりにく かまぼこ・ひらてん・なまあげ	にんじん・たまねぎ・ピーマン にんじん・だいこん・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・あぶら・さとう じゃがいも・ひゅうがなつゼリー	673 24.4	812 29.6	
21 (金)		皿うどん ヨーグルト和え	ぶたにく・いか・かまぼこ ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ほししいたけ・ねぎ・しょうが ほんかん・パインアップル・もも	パン(こめこ・こむぎこ)・くろざとう・さうどんめん・でんぷん・ごまあぶら カクテルゼリー	657 25.4	837 31.2	
24 (月)		豚じゃが いわしの梅煮・野菜の塩昆布和え	ぶたにく・ちくわ いわしのうめに・しおこんぶ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん キャベツ・にんじん・きゅうり	こめ・むぎ・こんにやく・じゃがいも・あぶら・さとう あぶら・さとう	683 29.0	835 34.9	
25 (火)		ハンバーグのトマトソースがけ・ゆで野菜 コンソメスープ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ベーコン	トマト・たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・にんにく にんじん・たまねぎ・コーン・こまつな	パン(こめこ・こむぎこ)・オリーブあぶら・さとう じゃがいも	652 25.3	819 31.1	
26 (水)		シャキシャキそぼろ丼 いも団子汁・ゴールデンキウイ	とりにく・たまご とりにく・かまぼこ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・きりほしだいこん・さやいんげん にんじん・だいこん・ねぎ・ゴールデンキウイ	こめ・むぎ・さとう おじゃがもち	614 23.8	742 28.6	
27 (木)		夏野菜カレー チキンカツ・コールスローサラダ	ぶたにく・いんげんまめ チキンカツ	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす・トマト・しょうが・にんにく キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら あぶら・ノンエッグマヨネーズ・さとう	784 25.2	964 30.2	
28 (金)		青じそ風味のスパゲッティ トマトオムレツ・レーズンクリーム	まぐろあぶらづけ・いか トマトオムレツ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・あおじそ・にんにく	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・あぶら・オリーブあぶら レーズンクリーム	652 24.9	789 29.8	

歯と口の健康週間 6/4～6/10

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。
よくかんで食べると、体に良い働きがたくさんあります。
かみごたえのあるものを食べ、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。食後には必ず歯をみがいて、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

牛乳 こまつな ヨーグルト 小魚 納豆

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう。

食中毒予防に！
食事前には必ず手を洗いましょう！

◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。

◎ 魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。

※ 献立は都合により、変更することがあります。

※ 学校給食費(6月)の納付期限は7月1日(月)です。

口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。