



日	こんだて名	牛乳	1人分 - たんぱく質	おたより
2月	運動会 振替休日			＼ 6月4日から10日は歯と口の健康週間 ／ よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果 「消化を助ける」 よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。 「食べすぎ防止」 よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。 「脳の働きを活性化する」 あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって、脳の働きが活発になると言われています。 「むし歯を予防する」 だ液には歯についた汚れをきれいに洗い流したりする働きがあり、よくかむことでだ液が多く出ます。 気温や湿度が高くなる梅雨時期は特に注意！ 食中毒予防の3原則 細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。 つけない 石けんでしっかり手を洗う。 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。 やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。 ※栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。 ※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。 ※今月のくだものは、オレンジ、さくらんぼ、冷凍みかんを予定しています。 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。
3火	スイートロールパン ポテトのミートグラタン ジュリアンスープ	○	584 kcal 24.7 g	
4水	玄米ごはん かみかみふりかけ 五目うま煮 野菜と油揚げのあえもの かみかみ給食	○	592 kcal 26.3 g	
5木	えびクリームライス ジョア（ストロベリー） カリカリビーンズサラダ		612 kcal 22.1 g	
6金	ごはん 揚げ魚の香味ソースかけ 茎わかめのピリ辛いため 豆腐団子汁	○	570 kcal 27.5 g	
9月	メキシカンライス 魚の香草パン粉焼き 洋風たまごスープ	○	589 kcal 24.1 g	
10火	ななろくラーメン いももち きんみか（かんきつ類）	○	578 kcal 25.6 g	
11水	豚肉のねぎ塩丼 すりごまみそ汁 あじさいゼリー	○	620 kcal 24.0 g	
12木	ガーリックトースト マカロニのクリーム煮 コーンサラダ	○	543 kcal 23.4 g	
13金	ごはん 魚と野菜の甘酢あん 春雨サラダ	○	607 kcal 23.6 g	
16月	チキンカレーライス 海藻サラダ	○	634 kcal 20.0 g	
17火	高野めし 鮭の西京焼き 田舎汁	○	550 kcal 32.8 g	
18水	ビスキュイトースト 白いんげん豆入りスープ スタミナサラダ	○	540 kcal 20.8 g	
19木	<u>盛岡じゃじゃ麺</u> キャンディポテト 冷凍みかん 岩手県の郷土料理	○	594 kcal 20.4 g	
20金	ごはん すき焼き煮 みそ香あえ	○	586 kcal 23.2 g	
23月	<u>ガパオライス</u> ビーフンスープ ピーチゼリー 世界の料理 タイ	○	593 kcal 26.4 g	
24火	きんぴらごはん 親子焼き みそ汁	○	594 kcal 28.1 g	
25水	なすのミートソーススパゲティ ハニーサラダ さくらんぼ	○	619 kcal 23.5 g	
26木	ごはん さばの南部焼き 切干大根の煮物 かきたま汁	○	590 kcal 29.5 g	
27金	柏パン ツナカレーコロッケ ボイルキャベツ 野菜スープ	○	570 kcal 22.6 g	
28土	焼き肉丼 トックスープ オレンジ	○	563 kcal 22.3 g	
30月	土曜授業 振替休日			

6月のこんだて表

日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類たんぱく 質
3火	スイートルールパン	○				584 kcal
	ポテトのミートグラタン		ベーコン,ぶたひきにく,シュレットチーズ	サラダあぶら,こむぎこ,じゃがいも,パンこ	たまねぎ,にんじん,ホールトマト,パセリ	24.7 g
	ジュリアンスープ		ベーコン,とりがら	サラダあぶら	にんじん,たまねぎ,しょうが,キャベツ,えどな	
4水	げんまいごはん	○		こめ,げんまい		592 kcal
	かみかみふりかけ		ちりめんじゃこ,かつおぶし,しおこんぶ	しろいりごま,さとう		26.3 g
	ごもくうまに		とりにく,けすりぶし(さば),さつまあげ	サラダあぶら,じゃがいも,さとう	にんじん,だいこん,たけのこみず	
	やさいとあぶらあげのあえもの		あぶらあげ	さとう	にんじん,もやし,えどな	
5木	えびクリームライス	/	ベーコン,とりにく,とりがら,むきえび,ぎゅうにゅう,なまクリーム	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら,サラダあぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	612 kcal
	ジョア(ストロベリー)		ジョア(ストロベリー)			22.1 g
	カリカリピーンズサラダ		だいず	でんぶん,あげあぶら,サラダあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり	
6金	ごはん	○		こめ,むぎ		570 kcal
	あげざかなのこうみソースがけ		すけとうたら	でんぶん,あげあぶら,さとう,ごまあぶら	しょうが,ねぎ	27.5 g
	くきわかめのピリからいため		くきわかめ	ごまあぶら,つきこんにゃく	にんじん	
	とうふだんごじる		けすりぶし(さば),おしどうふ,とりひきにく,たまご	さとう,でんぶん	にんじん,だいこん,はくさい,えどな	
9月	メキシカンライス	○	ぶたひきにく,ウィンナー	こめ,むぎ,バター,サラダあぶら	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールコーン,ピーマン	589 kcal
	さかなのこうそうパンこやき		ホキ	マヨネーズ,バター,パンこ	パセリ	24.1 g
	ようふうたまごスープ		とりがら,たまご	でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ	
10火	なかるくラーメン	○	ぶたにく,とりがら	ラーメン,ごまあぶら,サラダあぶら,でんぶん	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,にら,ねぎ	578 kcal
	いももち			じゃがいも,でんぶん,バター,サラダあぶら		25.6 g
	きんみか(かんきつるい)				きんみか(かんきつるい)	
11水	ぶたにくのねぎしおどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,ごまあぶら,でんぶん,しろいりごま	にんにく,ねぎ,にんじん,たまねぎ,もやし,レモンかじゅう,にら	620 kcal
	すりごまみそしる		けすりぶし(さば),なまあげ,あかみそ,しろみそ	じゃがいも,しろすりごま	にんじん,だいこん,ねぎ,えどな	24.0 g
	あじさいゼリー		こなかてん,カルピス	さとう	ぶどうジュース	
12木	ガーリックトースト	○		しょくパン,ソフトマーガリン	にんにく,パセリ	543 kcal
	マカロニのクリームに		とりにく,とりがら,ぎゅうにゅう,むきえび,なまクリーム,こなチーズ	サラダあぶら,サラダあぶら,バター,こむぎこ,マカロニ	たまねぎ,にんじん,しょうが	23.4 g
	コーンサラダ			サラダあぶら,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	
13金	ごはん	○		こめ,むぎ		607 kcal
	さかなとやさいのあますあん		もうか	じゃがいも,でんぶん,あげあぶら,サラダあぶら,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,ピーマン,ほししいたけ	23.6 g
	はるさめサラダ			りよくとうはるさめ,ごまあぶら,さとう,しろいりごま	にんじん,もやし,きゅうり	
16月	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,サラダあぶら,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	634 kcal
	かいそうサラダ		かいそうミックス	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし	20.0 g

17 火	こうやめし	○	とりにく,あぶらあげ,こうやど うふ	こめ,むぎ,サラダあぶら	ごぼう,にんじん	550 kcal
	さけのさいきょうやき		さけ,しろみそ	さとう	しょうが	32.8 g
	いなかじる		けすりぶし(さば),もめんどう ふ	こんにゃく	にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ, えどな	
18 水	ビスキュイトースト	○	たまご,ぎゅうにゅう	しよくパン,バター,さとう,こ むぎこ		540 kcal
	しろいんげんまめいりスープ		とりにく,とりがら,いんげんま め	サラダあぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベ ツ,えどな	20.8 g
	スタミナサラダ		ぶたにく	サラダあぶら,ごまあぶら,さと う	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんに く	
19 木	もりおかじゃじゃめん	○	ぶたひきにく,とりがら,はっ ちょうみそ,あかみそ	れいとううどん,ごまあぶら,さ とう,でんぶん	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,に んじん,ほししいたけ,もやし,きゅう り	594 kcal
	キャンディポテト			さつまいも,あげあぶら,パ ター,さとう		20.4 g
	れいとうみかん				れいとうみかん	
20 金	ごはん	○		こめ,むぎ		586 kcal
	すきやきに		ぶたにく,なまあげ,けすりぶし (さば)	サラダあぶら,こんにゃく,さと う	だいこん,はくさい,えのきたけ,ねぎ, えどな	23.2 g
	みそかあえ		しろみそ	サラダあぶら,ごまあぶら,さと う,しろいりごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,もやし, たまねぎ	
23 月	ガバオライス	○	とりひきにく,ぶたひきにく,だ いす	こめ,むぎ,サラダあぶら,さと う	にんにく,しょうが,たまねぎ,ビーマ ン,あかピーマン,きピーマン	593 kcal
	ビーフンスープ		とりがら,ぶたにく	ビーフン,ごまあぶら	しょうが,にんじん,たけのこみずに, もやし,チンゲンツアイ	26.4 g
	ピーチゼリー		こなかんてん	さとう	ピーチジュース	
24 火	きんぴらごはん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,しら たき,さとう,ごまあぶら	にんじん,ごぼう	594 kcal
	おやこやき		とりひきにく,たまご	サラダあぶら,さとう	にんじん,ほししいたけ,たまねぎ,え どな	28.1 g
	みそしる		けすりぶし(さば),しろみそ,あ かみそ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,えどな	
25 水	なすのミートソーススパゲティ	○	ぶたひきにく,だいす,こなチー ズ	スパゲティ,サラダあぶら,サラ ダあぶら,バター,こむぎこ,さ とう	にんにく,しょうが,セロリー,たまね ぎ,にんじん,なす,ホールトマト,パセ リ	619 kcal
	ハニーサラダ			じゃがいも,あげあぶら,サラダ あぶら,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ	23.5 g
	さくらんぼ				さくらんぼ	
26 木	ごはん	○		こめ,むぎ		590 kcal
	さばのなんぶやき		さば	しろすりごま,くろいりごま,し ろいりごま		29.5 g
	きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ	サラダあぶら,さとう	にんじん,たけのこみずに,きりぼしだ いこん,ほししいたけ,さやいんげん	
	かきたまじる		けすりぶし(さば),きぬごしど うふ,たまご	でんぶん	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こねぎ	
27 金	かしわパン	○		かしわパン		570 kcal
	ツナカレーコロッケ		ツナ,だいす,こなチーズ,ぎゅ うにゅう,たまご	サラダあぶら,じゃがいも,パ ター,ポテトパウダー,こむぎ こ,パンこ,あげあぶら	たまねぎ	22.6 g
	ボイルキャベツ				キャベツ	
	やさいスープ		とりがら,とりにく		しょうが,にんじん,しめじ,はくさい, えどな	
28 土	やきにくどん	○	ぶたにく,あかみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さと う,しろいりごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまね ぎ,もやし,ピーマン	563 kcal
	トックスープ		とりにく,とりがら	ごまあぶら,トック	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし, ねぎ	22.3 g
	オレンジ				バレンシアオレンジ	