

日	こんだて名	牛乳	17種 - たんぱく質
1月	キムチチャーハン 手作りシューマイ 春雨スープ	○	598 kcal 27.7 ㊦
2火	野沢菜ごはん 山賊焼き 大平煮	○	603 kcal 24.4 ㊦
3水	えびクリームライス ビーンズサラダ	○	657 kcal 25.1 ㊦
4木	玄米ごはん かみかみふりかけ さわらのにんにくみそ焼き 豆腐団子汁 ピーチゼリー	○	610 kcal 32.4 ㊦
5金	かしわパン ツナコロッケ ポイルキャベツ ジュリアンスープ	○	582 kcal 20.9 ㊦
8月	ねぎ塩豚丼 すりごまみそ汁 きんみか(かんきつ類)	○	569 kcal 23.5 ㊦
9火	高野めし 魚とれんこんの香り揚げ ごもくじ	○	620 kcal 31.3 ㊦
10水	ビスキュイパン スタミナサラダ 白いんげん豆入りスープ	○	591 kcal 23.1 ㊦
11木	いわしのひつまぶしごはん 豚汁 あじさいゼリー	○	620 kcal 23.7 ㊦
12金	カレーうどん キャンディポテト ツナサラダ	○	614 kcal 22.1 ㊦
15月	きんぴらごはん 豆腐の真砂揚げ みそ汁	○	607 kcal 23.9 ㊦
16火	スラッピージョー パリパリサラダ ABCスープ	○	539 kcal 22.3 ㊦
17水	なかろくラーメン いももち 冷凍みかん	○	593 kcal 25.9 ㊦
18木	チキンカレーライス 海藻サラダ	○	638 kcal 19.2 ㊦
19金	ごはん さばの香味焼き 野菜と油揚げのおひたし のっぺい汁	○	563 kcal 28.8 ㊦
22月	わかめごはん 親子焼き みそ香あえ すまし汁	○	585 kcal 25.1 ㊦
23火	なすのミートソーススパゲティ コーンサラダ さくらんぼ	○	574 kcal 23.5 ㊦
24水	かやくごはん 魚のレモン風味揚げ みそ汁	○	563 kcal 26.3 ㊦
25木	きなこ揚げパン 肉団子のスープ煮 塩昆布サラダ	○	598 kcal 25.0 ㊦
26金	ごはん チキンチキンごぼう いそあえ かきたま汁	○	603 kcal 25.6 ㊦
27土	プルコギ丼 トックスープ オレンジ	○	597 kcal 23.1 ㊦
30火	メキシカンライス ポテトのチーズ焼き 野菜スープ	○	606 kcal 23.5 ㊦

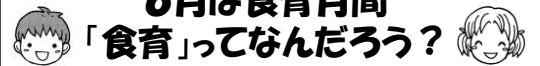
おたより

水分補給で熱中症予防!



初夏は体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることもあるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分補給が大切です。

6月は食育月間



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

家族そろって食事をしたり、旬の食材を料理に取り入れたり、子どもたちが食事の準備や後片付けをすることも食育のひとつです。家庭での食育も大切にしたいですね。



今月の献立紹介

☆2日(火)

6年生が移動教室で行く長野県の郷土料理を取り入れました。

☆4日(木)

4日～10日の「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは常に意識したいですね。

☆11日(木)

「入梅」は暦の上で梅雨の季節に入ることを指す言葉です。この時期に水揚げされる「入梅いわし」は、1年の中で最もおいしいと言われていいます。

☆16日(火)

6月から始まるサッカーワールドカップの開催国のひとつでもあるアメリカの「スラッピージョー」という料理を取り入れました。ミートソースをはさんだボリューム満点のパンです。



※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、オレンジ類、さくらんぼを予定しています。
 ※食物アレルギーがあるご家庭は、お子様と一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。

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補 ⁺ たんぱく質
1月	キムチチャーハン		ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,サラダあぶら	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ	598 kcal
	てづくりシューマイ	○	ぶたひきにく,だいたす,たまご	さとう,ごまあぶら,でんぶん,シューマイのかわ	たまねぎ,ねぎ,しょうが	27.7 g
	はるさめスープ		とりから,とりにく	りょくとうはるさめ,ごまあぶら	しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,チンゲンツアイ	
2火	のざわなごはん			こめ,むぎ,ごまあぶら,しろいりごま	のざわな(しおづけ)	603 kcal
	さんぞくやき	○	とりにく	でんぶん,あげあぶら	にんにく,しょうが	24.4 g
	おおびらに		とりにく,けすりぶし(さば)	サラダあぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう	ごぼう,たけのこみず,ほししいたけ,にんじん,だいこん	
3水	えびクリームライス	○	ベーコン,とりにく,とりから,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,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,パセリ	657 kcal
	ビーンズサラダ		だいたす	でんぶん,サラダあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり	25.1 g
4木	げんまいごはん			こめ,げんまい		610 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		32.4 g
	さわらのにんにくみそやき	○	さわら,あかみそ	さとう,しろいりごま	にんにく,ねぎ	
	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	
	ピーチゼリー		こなかんてん	さとう	ピーチジュース	
5金	かしわパン			かしわパン		582 kcal
	ツナコロッケ	○	ツナ,だいたす,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,バター,かんそうマッシュポテト,こむぎこ,パンこ	たまねぎ	20.9 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	
	ジュリアンスープ		ベーコン,とりから	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	
8月	ねぎしおぶたどん		ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,ごまあぶら,でんぶん	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	569 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,はくさい,だいこん,ねぎ	23.5 g
	きんみか(かんきつるい)				きんみか	
9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	620 kcal
	さかなとれんこんのかおりあげ	○	もうか,あおのり	でんぶん,あげあぶら	しょうが,にんにく,れんこん	31.3 g
	ごもくじる		けすりぶし(さば),ぶたにく		ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,だいこん,えどな	
10水	ビスキュイパン		たまご	まるパン,バター,さとう,こむぎこ		591 kcal
	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	23.1 g
	しろいんげんまめいりスープ		とりにく,とりから,しろいんげん,まめ	サラダあぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	
11木	いわしのひつまぶしふうごはん		だしこんぶ,まいわし	こめ,むぎ,しろいりごま,でんぶん,あげあぶら,さとう	しょうが	620 kcal
	とんじる	○	ぶたにく,けすりぶし(さば),きぬこ,しどうふ,しろみそ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ほししいたけ,ねぎ	23.7 g
	あじさいゼリー		こなかんてん,カルピス	さとう	ぶどうジュース	
12金	カレーうどん		あつけすり(さば),ぶたにく,あぶらあげ	れいとううどん,でんぶん	たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ,えどな	614 kcal
	キャンディポテト	○		さつまいも,あげあぶら,バター,さとう		22.1 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダあぶら,さとう,マヨネーズ	きゅうり,キャベツ,にんじん,レモンかじゅう	
15月	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	607 kcal
	とうふのまさごあげ	○	めひじき,とりひきにく,たらすりみ,たまご,おしどうふ	サラダあぶら,でんぶん,パンこ,さとう	にんじん,たまねぎ	23.9 g
	みそしる		けすりぶし(さば),わかめ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ	

16 火	スラッピージョー	○	ぶたひきにく	コッペパン, サラダあぶら, こむぎこ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ	539 kcal
	バリバリサラダ		サラダあぶら, さとう, ワンタンのかわ	にんじん, きゅうり, キャベツ	22.3 g	
	ABCスープ		とりにく, とりがら	サラダあぶら, マカロニ	にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, パセリ	
17 水	なかるくラーメン	○	ぶたにく, とりがら	ラーメン, こまあぶら, サラダあぶら, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, たらねぎ	593 kcal
	いももち		じゃがいも, でんぷん, バター, サラダあぶら		25.9 g	
	れいとうみかん			れいとうみかん		
18 木	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, バター, こむぎこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	638 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	19.2 g
19 金	ごはん	○		こめ, むぎ		563 kcal
	さばのこうみゆき		さば	さとう, サラダあぶら	にんにく, しょうが, ねぎ	28.8 g
	やさいとあぶらあげのおひたし		あぶらあげ	さとう	にんじん, キャベツ, えどな	
	のっぺいじる		けずりぶし(さば), とりにく, きぬこしどうぶ	こんにゃく, でんぷん	にんじん, だいこん, ほししいたけ, ねぎ, こねぎ	
22 月	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ, むぎ, しろいりごま		585 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, たまねぎ, ほししいたけ	25.1 g
	みそかあえ		しろみそ	サラダあぶら, こまあぶら, 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	
	すましじる		けずりぶし(さば), だしこんぶ	でんぷん	にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, えどな	
23 火	なすのミートソーススパゲティ	○	ぶたひきにく, だいず, こなチーズ	スパゲティ, 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	574 kcal
	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	23.5 g	
	さくらんぼ			さくらんぼ		
24 水	かやくごはん	○	あぶらあげ, とりにく	こめ, むぎ, サラダあぶら, つきこんにゃく, さとう	ごぼう, にんじん, ほししいたけ, さやいんげん	563 kcal
	さかなのレモンふうみあげ		ホキ	でんぷん, こむぎこ, あげあぶら, さとう	レモンかじゅう	26.3 g
	みそしる		けずりぶし(さば), あぶらあげ, しろみそ, あかみそ		だいこん, にんじん, はくさい	
25 木	きなこあげパン	○	きなこ	コッペパン, あげあぶら, さとう, グラニューとう		598 kcal
	にくだんごのスープに		とりがら, ぶたひきにく, たまご	りょくとうはるさめ, でんぷん	にんじん, たけのこみずに, ほししいたけ, キャベツ, しょうが, ねぎ, えどな	25.0 g
	しおこんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら, さとう	にんじん, もやし, キャベツ, きゅうり	
26 金	ごはん	○		こめ, むぎ		603 kcal
	チキンチキンごぼう		とりにく	でんぷん, あげあぶら, さとう	ごぼう, えだまめ	25.6 g
	いそあえ		きざみのり		にんじん, もやし, えどな	
	かきたまじる		けずりぶし(さば), きぬこしどうぶ, たまご	でんぷん	にんじん, たまねぎ, ねぎ, こねぎ	
27 土	ブルコギどん	○	ぶたにく	こめ, むぎ, サラダあぶら, さとう, しろすりごま, こまあぶら, でんぷん	にんにく, ねぎ, にんじん, たまねぎ, もやし, たら	597 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, はくさい, ねぎ	23.1 g
	オレンジ			ハレンシアオレンジ		
30 火	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, ビーマン	606 kcal
	ポテトのチーズやき		ベーコン, きゅうりにゅう, シュレットチーズ	サラダあぶら, バター, じゃがいも	たまねぎ, パセリ	23.5 g
	やさいスープ		とりがら, とりにく		しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, えどな	