



6月は「食育月間」(農林水産省)です



6月は特に、健康を意識して食事をすることが出来ます。給食もしっかり食べて元気にすごしたいですね。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」(日本歯科医師会)

6月19日～23日は「朝食を見直そう週間」(県教育庁健康教育課)

特に、歯に
よい無機質の多い
献立日には、
歯のマーク
をつけました。

日		こんだて	エネルギー	たんぱく質	3つの基礎食品（＊——は、特に無機質の多いものです）			おしらせ	
曜日		は、特によくかんでほしいメニューです。	基準量 小650kcal 中830kcal	基準量 小26.0g 中31.0g	あか 主に血やにくやほねになるもの	みどり 主に体の調子をととのえるもの	きいろ 主にねつや力になるもの		
1木	ぎゅうひきにくのミートソースパスタ・牛乳・すきこんぶ となまばこのサラダ・国産オレンジ		699 kcal 896 kcal	26.6 g 33.4 g	牛乳・牛ひき肉・すきこんぶ・かまぼこ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	めん・サラダ油・さとう・ごま	カルシウムたっぷりのこんぶ	
2金	【6月4日は、むしばようデー！こんだて】 ごはん・牛乳・きりぼしだいこんのけんちんじる・ぶたにくのみそやき・くきわかめのきんぴら・レモンゼリー		662 kcal 818 kcal	27.4 g 32.5 g	牛乳・くきわかめ・とうふ・みそ・ぶた肉・さつまあげ	小松菜・ねぎ・人参・切干大根・玉ねぎ・ごぼう・干椎茸・こんにやく	こめ・さとう・ごま油・サラダ油・ごま	カルシウムとVC配合のナタデココいりゼリー	
5月	ごはん・牛乳・マーボーとうふ・にくだんごのもちごめむし・きゃべつときゅうりのおひつげ	歯と口のけんこう週間	696 kcal 842 kcal	27.9 g 32.5 g	牛乳・とうふ・みそ・ぶたひき肉・にくだんご	キャベツ・きゅうり・人参・ねぎ・にら・干椎茸・青じそ	こめ・もちごめ・ごま油でん粉・さとう	和のハーブともいわれる青じそ	
6火	ツナコーンピザ・牛乳・ミネストローネ・おまめとハムのサラダ ㊤のみキウイフルーツ		695 kcal 856 kcal	27.1 g 32.0 g	牛乳・ツナ・ハム・ベーコン・チーズ・大豆・ひよこ豆	きゅうり・トマト・キャベツ・玉ねぎ・人参・えだまめ・コーン	パン・マカロニ・サラダ油・オリーブ油・マヨネーズ		
7水	ごはん・牛乳・さつまじる・いわしのかりかりスライ・えだまめとやさしいアーモンドあえ		687 kcal 896 kcal	26.1 g 32.4 g	牛乳・とうふ・みそ・とり肉・いわしフライ	人参・大根・ごぼう・糸こんにゃく・小松菜・もやし	こめ・さつまいも・さとう・大豆油・アーモンド		
8木								小中なし	
9金								小中なし	
12月	ごはん・牛乳・ちくぜんに・ぎんざけのしおこうじやき・ひじきとハムのサラダ ㊤ミニチー		625 kcal 816 kcal	27.1 g 34.0 g	牛乳・ひじき・ぎんざけとり肉・ちくわ・みそ	れんこん・人参・さやえんどう・たけのこ・大根・ごぼう・きゅうり	こめ・さといも・ごま油・さとう		
13火								小中なし	
14水								小中なし	
15木	ラーメン・牛乳・チョコバナナケーキ・きゅうりとだいいこのポリポリづけ		635 kcal 860 kcal	25.6 g 25.7 g	牛乳・ぶた肉・たまご・なると	ねぎ・メンマ・もやし・きゅうりほうれん草・人参・バナナ・大根	めん・小麦粉・さとう・バター	腸によいバナナのオリゴ糖	
16金	【大好き喜多方の日こんだて】喜多方産貴だいずとちキンのカレーライス・牛乳・チンゲンサイのちゅうかサラダ・ミニトマト・ヤクルト		700 kcal 860 kcal	21.8 g 25.7 g	牛乳・ぶた肉・たまご・青大豆・かまぼこ・ヤクルト	玉ねぎ・キャベツ・人参・チンゲンサイ・ミニトマト	こめ・じゃがいも・さとう・ごま油・サラダ油	毎月17日は、「減塩の日」	
19月	【6月生まれのお友だちお祝いこんだて】にんじんごはん・牛乳・おまめのポタージュスープ・かりッとちキン・ポイルキャベツ・食育ゼリー	朝食を見直そう週間運動	688 kcal 820 kcal	26.1 g 28.9 g	牛乳・大豆・ベーコン・とり肉・金時豆・大福豆	えだまめ・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン	こめ・バター・大豆油・小麦粉・ごま・じゃがいも・シークワーサーゼリー	毎月19日は、「食育の日」	
20火	食パン・みかんジャム・牛乳・やさしいスープ・トマトオムレツ・マカロニサラダ		657 kcal 827 kcal	23.0 g 28.2 g	牛乳・うずらたまご・オムレツ・ウィンナー・ハム	チンゲンサイ・トマト・人参・干椎茸・きゅうり・キャベツ	パン・じゃがいも・ジャム・マヨネーズ・マカロニ	トマトソース入りオムレツ	
21水	ごはん・牛乳・とんじる・キムチチーズなっとう・きりぼしだいこんのカレーいため		616 kcal 763 kcal	28.6 g 34.2 g	牛乳・ぶた肉・なっとう・みそ・チーズ・さつまあげ	人参・ごぼう・ねぎ・大根・小松菜・切り干大根・白菜キムチ	こめ・さといも・サラダ油・ごま		
22木	やさしいタンメン・牛乳・手作りごまゆべし・山都アスパラガスのおひたし		662 kcal 861 kcal	27.4 g 31.9 g	牛乳・ぶた肉・かまぼこ・うずらたまご・ツナ	きゅうり・人参・もやし・ねぎ・キャベツ・アスパラガス・ニラ	めん・さとう・ごま油・小麦粉・ごま	山ロファーマーズさんアスパラ	
23金	【日本列島味めぐりこんだて（静岡県）】 ごはん・牛乳・おざく（郷土料理）・ひじきおからコロケ・ブロッコリーサラダ・メロン（生産量日本一）		657 kcal 800 kcal	23.5 g 27.6 g	牛乳・とり肉・油揚げ・かにかま・ひじき	ごぼう・ねぎ・人参・小松菜・大根・キャベツ・干し椎茸・ブロッコリー・メロン	こめ・大豆油・ごま油・さとう	静岡の冠婚葬祭で食べてきた郷土料理「おざく」	
26月	ごはん・ビビンバ・牛乳・わかめスープ・てつわんえびしゅうまい・かわちばんかん		657 kcal 839 kcal	29.6 g 34.9 g	牛乳・牛肉・ハム・若布・卵・豆腐・えびしゅうまい	干し椎茸・ぜんまい・人参もやし・ほうれん草・しめじ・えのき茸	こめ・でん粉・ごま・ごま油・水あめ	鉄分強化えび焼売	
27火	フレンチトースト・牛乳・ちゅうかコーンスープ・タンドリーチキン・コールスローサラダ・アーモンドフィッシュ		662 kcal 806 kcal	27.6 g 32.9 g	牛乳・たまご・とり肉・小魚	キャベツ・ニラ・人参・コーン・きゅうり	パン・バター・サラダ油・でん粉・さとう・アーモンド		
28水	ごはん・牛乳・やさしいとぎつこくのかむふりかけ・にらたまじる・しそぎょうざ・もやしのちゅうかいいため		645 kcal 829 kcal	21.2 g 25.8 g	牛乳・なると・豆腐・たまご・しそぎょうざ・ぶた肉	玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・人参・ニラ・木耳	こめ・でん粉・ごま油・雑穀ふりかけ	緑黄色野菜も入ったふりかけ	
29木	カレーうどん・牛乳・かんてんとかいそうのサラダ・国産オレンジ		696 kcal 898 kcal	26.0 g 32.7 g	牛乳・とり肉・油揚げ・ハム・わかめ・こんぶ	玉ねぎ・きゅうり・グリーンピース・寒天・人参・干椎茸・オレンジ	めん・ごま油・さとう・じゃがいも		
30金	ごはん・牛乳・じゃがいものそばろに・あじフライ・きゅうりのコロコロしおこんぶづけ		699 kcal 839 kcal	26.7 g 30.0 g	牛乳・アジフライ・ぶたひき肉・しおこんぶ	玉ねぎ・きゅうり・さいいんげん・大根・人参・干椎茸・糸こんにゃく	こめ・サラダ油・さとう・でん粉	頭の働きもよくするDHA多い魚	
今月の平均値			小学校	670 kcal	26.1 g	脂質：22.0 g	食物せんい：5.1 g	カルシウム：343 mg	塩分：2.3 g
			中学校	841 kcal	31.5 g	脂質：25.7 g	食物せんい：6.2 g	カルシウム：399 mg	塩分：2.7 g

※入荷の都合により、食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。