



# 6月 献立予定表



		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		5/30 ② ④ごまあえ  ③筑前煮  ①わかめごはん 	5/31 ② ⑤アセロラゼリー  ④ポテトサラダ  ③奄美の鶏飯(具・スープ)  ①(ごはん) 	1 ② ④春巻き  ③ABCスープ  ①キムチチャーハン 	2 ② ⑤すのもの  ④魚の竜田揚げ  ③小松菜と豆腐のみそ汁  ①ごはん 	3 ② ⑤ぶどうゼリー  ④マカロニサラダ  ③ポトフ  ①チーズパン 
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③とりにく あつあげ ちくわ	③とりにく たまご	①ぶたにく ③ウインナー ④とりにく	③とうふ あぶらあげ みそ ④しいら	③ぶたにく ウインナー
	おもに 体のちよう しをととの えるもの	2群 無機質 ①わかめ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ⑤わかめ	②ぎゅうにゅう
	おもに エネルギー のもとになる もの	3群 カロテン ③にんじん ④ほうれんそう にんじん	③にんじん はねぎ ④にんじん	①にんじん ③にんじん	③こまつな にんじん ⑤にんじん	③にんじん ④にんじん
	おもに エネルギー のもとになる もの	4群 ビタミンC ③ごぼう たけのこ れんこん しいたけ ④キャベツ もやし	③しいたけ しょうが ④きゅうり コーン	①はくさいキムチ えだまめ きくらげ にんにく ③たまねぎ キャベツ コーン ④キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	③もやし だいこん ふかねぎ ④しょうが ⑤きゅうり	③たまねぎ キャベツ ④きゅうり コーン
調味料 その他	5群 炭水化物 ①こめ ③じゃがいも こんにやく さとう ④さとう	①こめ ③さとう ④じゃがいも ⑤アセロラゼリー	①こめ ③じゃがいも マカロニ ④こむぎこ かたくりこ	①こめ ④こむぎこ かたくりこ ⑤さとう	①チーズパン ③じゃがいも ④マカロニ ⑤ぶどうゼリー	
エネルギー・たんぱく質	6群 脂質 ③ごまあぶら ④ごま	⑤マヨネーズ	①ごまあぶら ③オリーブあぶら ④あぶら	④あぶら ⑤ごま	③オリーブあぶら ④マヨネーズ	
家庭で食べましょう	③しょうゆ みりん さば節 煮干し ④しょうゆ	③しょうゆ みりん 酒 塩 鶏ガラ ④塩	①しょうゆ 塩 鶏がらスープ ③しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ	③煮干し 昆布 ④しょうゆ 酒 塩 こしょう ⑤しょうゆ 酢	③塩 こしょう 鶏がらスープ ④塩	
エネルギー・たんぱく質	628kcal 27.2g	624kcal 22.9g	659kcal 22.2g	659kcal 29.6g	603kcal 24.5g	
家庭で食べましょう	卵 果物	魚 豆類 海藻	魚 卵 豆類 海藻 芋	肉 卵 芋 果物	魚 卵 豆類 海藻	
ひとくちメモ	筑前煮は、鶏肉や野菜、こんにやくなどを油で炒めてから、だし汁で煮て味付けした煮物です。今日は、全部で10種類の具材が入っています。よくかんで味わって食べてください。	奄美の鶏飯は、5月のリクエストメニューです。奄美大島に昔から伝わる郷土料理で、人気メニューのひとつです。今日は、ごはんの上に着飯の具をのせて、スープをかけて食べてください。	キムチチャーハンとABCスープは、6月のリクエストメニューです。キムチチャーハンは給食室の大きな釜2つを使って作ります。ABCスープはアルファベットのマカロニが入ったスープです。どちらも人気メニューです。	毎週木曜日は、ごはんのみそ汁とおかずを組み合わせた献立です。みそ汁は、煮干しと昆布でとっただし汁にいろいろな食材を入れて作ります。ごはんとおかず汁物を加えると、栄養バランスのよい食事になります。	6月4日は、「むし歯予防デー」です。よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。歯のおもな材料はカルシウムですが、ほかにいろいろな栄養素が関わっているのでバランスのよい食事をしましょう。	
こんだて名 (はいぜん図)		6 ② ④ホイコーロー  ③中華スープ  ①ごはん 	7 ② ④ひじきのカラフルサラダ  ③チキンカレー  ①むぎごはん 	8 ② ⑤ブロッコリーサラダ  ④フライドチキン  ③実だくさんスープ  ①バターパン 	9 ② ④魚のかば焼き風  ③かぼちゃのみそ汁  ①ごはん 	10 ② ⑤ヨーグルト  ④夏みかんサラダ  ③ペンネのミートソース  ①米粉パン 
食 品 名	おもに 体をつくる もとになる もの	1群 たんぱく質 ③たまご とうふ ④ぶたにく	③とりにく レンズまめ	③ベーコン だいず ④とりにく	③あつあげ みそ ④さば	③ぶたにく
	おもに 体のちよう しをととの えるもの	2群 無機質 ②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう こなチーズ ④ひじき	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ⑤ヨーグルト
	おもに エネルギー のもとになる もの	3群 カロテン ③にんじん ③チンゲンサイ ④にんじん	③にんじん ピーマン ④にんじん	③にんじん ⑤ブロッコリー にんじん	③かぼちゃ にんじん	③トマト にんじん ピーマン ④にんじん
	おもに エネルギー のもとになる もの	4群 ビタミンC ③たまねぎ えのきたけ ふかねぎ きくらげ ④キャベツ しょうが にんにく	③たまねぎ しめじ りんご にんにく ④きゅうり コーン えだまめ キャベツ	③キャベツ たまねぎ えだまめ セロリ ④にんにく ⑤コーン	③たまねぎ えのきたけ ふかねぎ ④にんにく しょうが	③たまねぎ にんにく ④キャベツ きゅうり なつみかん
調味料 その他	5群 炭水化物 ①こめ ③はるさめ かたくりこ ④さとう	①こめ むぎ ③じゃがいも こむぎこ ④さとう	①バターパン ③じゃがいも ④きょうりきこ かたくりこ	①こめ ④こむぎこ かたくりこ さとう	①こめこパン ③ペンネ さとう ④さとう	
エネルギー・たんぱく質	6群 脂質 ④ごまあぶら	③バター あぶら ④アーモンド オリーブあぶら	④あぶら ⑤マヨネーズ	④あぶら ごま	③オリーブあぶら ④オリーブあぶら 酢 塩 こしょう	
家庭で食べましょう	③しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ④甜面醬 豆板醬 しょうゆ 酒 塩	③ケチャップ トンカツソース ウスターソース カレー粉 塩 鶏がらスープ④しょうゆ 酢 塩	③塩 こしょう 鶏がらスープ ④しょうゆ 白ワイン 塩 カレー粉 ⑤しょうゆ	③煮干し 昆布 ④しょうゆ 酒 みりん	③ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ	
エネルギー・たんぱく質	616kcal 28.9g	677kcal 25.4g	644kcal 35.8g	689kcal 30.0g	634kcal 26.2g	
家庭で食べましょう	魚 海藻 芋 果物	魚 卵 果物	魚 卵 海藻 果物	肉 卵 芋 果物	魚 卵 豆類 海藻 芋	
ひとくちメモ	今日から金曜日までの5日間は残食調査を実施します。それぞれのクラスごとに残食量を調べ、みなさんが給食で、どれくらい栄養をとれているか調査します。ご協力をお願いします。	ひじきには成長期に欠かせない栄養素であるカルシウムや貧血予防となる鉄分がたくさん含まれています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、チキンカレーは6月のリクエストメニューです。	野菜には、体を健康にするために必要なビタミンやカルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素が多く含まれて、さらに病気にかかりにくくできる力もあります。野菜をたくさん食べて健康に過ごしましょう。	今日はごはんとおかずのみそ汁の献立です。ごはんを中心に魚や野菜、海藻や豆類などのおかずを組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、バランスのよい食事の見本になります。	ペンネは、ショートパスタのひとつです。両端を斜めにカットされていて形がペンの先に似ていることから「ペンネ」といわれるようになりました。今日は、ミートソースをかけたパスタにしました。	

