

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						だし等	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
1 (水)	牛乳 コッペパン ミートボールと大豆のトマト煮 ポテトオムレツ ブロッコリーサラダ	大豆 ミートボール ポテトオムレツ	牛乳	トマト にんじん	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油		799 31.3
2 (木)	牛乳 手巻きずし（すし飯） ツナ・きゅうり 手巻きのり 白玉汁	ツナ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 手巻きのり	にんじん ほうれんそう	きゅうり だいこん	はくさい しょうが	こめ 白玉餅 砂糖		煮干 だし昆布	817 31.9
3 (金)	牛乳 パーカーハウスパン コーンポタージュ 白身魚のフライ ゆでキャベツ タルタルソース	白身魚フライ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ クリームコーン	たまねぎ コーン	パーカーハウスパン じゃがいも	1食タルタルソース 油		957 36
7 (火)	牛乳 チキンカレー（ごはん） ドレッシングサラダ 夏みかんゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり りんご	キャベツ コーン	こめ じゃがいも みかんゼリー 砂糖	油		859 21.6
8 (水)	牛乳 コッペパン とうもろこしのスープ ししゃもフライ もやしのソテー	鶏肉 スライスウインナー ししゃもフライ	牛乳 ししゃもフライ	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ クリームコーン	もやし コーン	コッペパン	油		781 31.8
9 (木)	牛乳 ごはん 春雨汁（赤かま・うずら） 上対馬とんちゃん オレンジ	豚肉 うずら卵 赤かま 小麦みそ	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ	オレンジ えのきたけ	たまねぎ	こめ 春雨 砂糖	油 白ごま ごま油	煮干 だし昆布	791 29
10 (金)	牛乳 食パン ミネストローネ ブルーベリージャム 鶏肉のチーズ焼き キャベツのソテー	鶏肉のチーズ焼き 大豆 ベーコン(卵乳ナシ)	牛乳	ダイストマト ほうれん草 にんじん	キャベツ しめじ コーン	たまねぎ セロリー	コッペパン いんげん豆・ひよこ豆 ブルーベリージャム 麦	油 オリーブ油		852 35.8
15 (水)	牛乳 米粉パン ちゃんぽん ひじきサラダ メロン(1/16)	豚肉 スルメイカン 赤かま 小麦(冷)	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	メロン きゅうり もやし	キャベツ たまねぎ コーン	米粉パン ちゃんぽん 砂糖	ごま油		717 33
16 (木)	牛乳 枝豆ご飯（わかめ入り） 魚そうめん汁 鮭のマヨネーズ焼 野菜炒め	鮭切り身 魚そうめん	牛乳 炊込わかめ	にんじん アスパラ 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	もやし えだまめ	こめ	マヨネーズ 油	煮干 だし昆布	709 31.2
17 (金)	牛乳 コッペパン 千切り野菜のスープ ペンネのミートソース 型抜きチーズ	合びき肉 型抜きチーズ ベーコン（卵乳なし）	牛乳 型抜きチーズ	ダイストマト にんじん	キャベツ マッシュルーム セロリー	たまねぎ コーン	コッペパン ペンネ 砂糖・うずら豆 いんげん豆・ひよこ豆	油		841 33.6
20 (月)	牛乳 ごはん みそ汁 お魚コロッケ ひよつつるの酢のもの	お魚コロッケ 豆腐 麦みそ 油揚げ	牛乳 ひよつつる	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	きゅうり なす	たまねぎ	こめ 春雨 砂糖	油	煮干	790 26.1
21 (火)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 もやしときゅうりのナムル 冷凍みかん	豆腐 とり肉だんご	牛乳	にんじん インゲン	冷凍みかん きゅうり たけのこ	たまねぎ もやし しめじ	こめ でん粉 砂糖	ごま油		789 25.8
22 (水)	牛乳 はいがパン ポテトとキャベツのスープ オムレツ ハッシュドビーフ	オムレツ 牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ	たまねぎ マッシュルーム	胚芽パン じゃがいも 砂糖			840 34.1
23 (木)	牛乳 カレーピラフ 高野豆腐のスープ 牛肉コロッケ コールスローサラダ	とり肉 ベーコン(卵乳ナシ) 凍り豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ グリーンピース	たまねぎ コーン	こめ 牛肉コロッケ 砂糖	油		815 25.9
24 (金)	牛乳 パインパン タイピーエン 肉しゅうまい にんにくの芽の炒め物	肉しゅうまい うずら卵 豚肉	牛乳	ニンニクの芽 にんじん 赤ピーマン	キャベツ たけのこ	もやし きくらげ	パインパン 春雨 砂糖	ごま油 油		831 32.2
27 (月)	牛乳 ごはん 厚揚げと野菜の煮もの 酢みそあえ オレンジ	厚揚げ 鶏肉 てんぷら 米みそ(密封)	牛乳 わかめ	にんじん キヌサヤ	オレンジ たまねぎ きゅうり しいたけ	キャベツ こんにゃく たけのこ	こめ 砂糖		煮干	763 27.2
28 (火)	牛乳 ごはん 野菜わん 五目厚焼き卵 大豆と小魚の揚げ煮	五目厚焼き玉子 大豆 鶏肉 赤かま 小麦	牛乳 いりこ	にんじん ほうれん草	はくさい しめじ	ごぼう	こめ でん粉 砂糖	揚げ油 白ごま	煮干 だし昆布	766 30.7
29 (水)	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ フレンチサラダ 冷凍パイン	大豆 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ	冷凍パイ きゅうり	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油		821 31.2
30 (木)	牛乳 麦ごはん とりごぼう汁 魚のバーベキューソース 味付けのり トマト	ホキ角切 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 味付けのり	トマト にんじん	赤ピーマン ピーマン 葉ねぎ	こんにゃく りんご しょうが たまねぎ 黄ピーマン	こめ 麦 砂糖 でん粉	油 白ごま	煮干 だし昆布	758 33.5

今月は「食育月間」です

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？ やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。

よくかむことは、肥満を防いだり脳の働きをよくしたりするなど健康に深くかかわっています。



今月の佐世保産(予定)
米 牛乳 きゅうり メロン
パセリ・なす

今月の長崎県産(予定)
にんじん じゃがいも
トマト ねぎ キャベツ
お魚コロッケ・ひよつつる
いりこ・しいたけ