給食だより　6月号

令和6年5月　伊米ヶ崎小学校
（小出学校給食センター）

	月	火	水	木	金
	3　594 kcal　1.8 g	4　590 kcal　2.0 g	5　644 kcal　2.0 g	6　603 kcal　1.9 g	7　648 kcal　2.8 g
献立	しおこんぶあえ ししゃもフライ 1・2ねんせい　1ぽん ごはん だいこんのみそしる	ごまサラダ ぶたにくのみそいため ごはん みそけんちんじる	キャベツサラダ ぶたにくとだいずのトマトに ブルーベリージャム ウインナーチャウダー こめこコッペパン	きりぼしだいこんサラダ とりにくのしおこうじやき ごはん にくじゃがじる	ツナいりおひたし はるまき ★わかめごはん とうふのちゅうかスープ
赤	ししゃも　こんぶ　とうふ あぶらあげ　みそ　だいずペースト ぎゅうにゅう	ぶたにく　みそ　ツナ　とりにく とうふ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　だいず　ウインナー とうにゅう　ぎゅうにゅう	とりにく　ぶたにく　ぎゅうにゅう	わかめ　ぶたにく　ツナ　とうふ ぎゅうにゅう
黄	ごはん　こむぎこ　あぶら ごまあぶら	ごはん　あぶら　さとう　ごま じゃがいも　ごまあぶら	こめこパン　ジャム　あぶら　かたくりこ さとう　じゃがいも　こむぎこ　こめこ	ごはん　ごまあぶら　じゃがいも あぶら　さとう	ごはん　こむぎこ　あぶら　さとう
緑	キャベツ　もやし　にんじん こまつな　だいこん　ねぎ	たまねぎ　たけのこ　いんげん ほうれんそう　にんじん　もやし だいこん　はくさい	たまねぎ　にんにく　トマト キャベツ　にんじん　きゅうり グリンピース　パセリこ	きりぼしだいこん　もやし にんじん　きゅうり　たまねぎ しらたき　グリンピース	もやし　にんじん　こまつな だいこん　たまねぎ　はくさい ほうれんそう
	10　589 kcal　1.9 g	11　674 kcal　1.8 g	12　592 kcal　2.4 g	13　580 kcal　2.1 g	14　597 kcal　1.9 g
献立	はるさめサラダ ぶたごぼういため ごはん さつまいものみそしる	カレーポテトビーンズ ちゃんぽんスープ ソフトめん	ひじきとつきこんのあまからいため イワシのうめに ごはん ごもくじる	さつまいもチップス ★みそワンタンスープ チンジャオロースどん（むぎごはん）	こまつなののりずあえ あつあげのごまだれ ごはん しめじのみそしる
赤	ぶたにく　なまあげ　わかめ　みそ だいずペースト　ぎゅうにゅう	だいず　ぶたにく　なると ぎゅうにゅう	イワシ　ぶたにく　ひじき　とりにく なまあげ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　なると　みそ ぎゅうにゅう	あつあげ　ツナ　のり　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう
黄	ごはん　ごまあぶら　さとう はるさめ　ごま　さつまいも	ソフトめん　かたくりこ　あぶら じゃがいも　さとう　ごまあぶら	ごはん　さとう　あぶら　じゃがいも ごまあぶら	ごはん　むぎ　ごまあぶら　さとう ワンタン　さつまいも　あぶら	ごはん　あぶら　さとう　ごま
緑	ごぼう　たまねぎ　いんげん もやし　きゅうり　にんじん コーン　だいこん	にんじん　たまねぎ　キャベツ もやし　きくらげ　こまつな　ねぎ しょうが　にんにく	うめ　にんじん　つきこん　ねぎ いんげん　しょうが　だいこん えのきたけ	たけのこ　ピーマン　たまねぎ にんじん　もやし　こまつな	キャベツ　もやし　こまつな だいこん　にんじん　たまねぎ しめじ
	17　630 kcal　1.9 g	18　582 kcal　2.2 g	19　601 kcal　3.1 g	20　595 kcal　2.1 g	21　606 kcal　1.9 g
献立	★きゅうりのサラダ レンコンメンチ ごはん なめこのみそしる	ブロッコリーのごまじゃこサラダ かいこうめし なすとんじる	だいずサラダ チキンポテトソテー コーンとマカロニのスープ チーズコッペパン	メンマいため さけのごまやき ごはん とうにゅうみそスープ	おかかあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん なまあげのみそしる
赤	ぶたにく　とりにく　ハム とうふ　みそ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　じゃこ　とうふ　みそ だいずペースト　ぎゅうにゅう	チーズ　とりにく　だいず　ベーコン ぎゅうにゅう	さけ　ぶたにく　あぶらあげ とうにゅう　みそ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　なまあげ　わかめ　みそ だいずペースト　ぎゅうにゅう
黄	ごはん　こむぎこ　あぶら ごまあぶら　ごま	ごはん　もちごめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま　じゃがいも	コッペパン　じゃがいも　あぶら さとう　マカロニ	ごはん　さとう　ごま　ごまあぶら じゃがいも　かたくりこ	ごはん　あぶら　さとう じゃがいも
緑	レンコン　きゅうり　キャベツ もやし　コーン　だいこん にんじん　なめこ　ねぎ	ぜんまい　たけのこ　にんじん　キヌサヤ ほししいたけ　しょうが　ブロッコリー キャベツ　きゅうり　たまねぎ　なす	にんにく　たまねぎ　パセリこ こまつな　にんじん　もやし たまねぎ　キャベツ　コーン	にんじん　キャベツ　メンマ　にら だいこん　はくさい　ほうれんそう	しょうが　たまねぎ　ほうれんそう キャベツ　にんじん　コーン だいこん
	24　625 kcal　2.3 g	25　633 kcal　2.3 g	26　582 kcal　2.1 g	27　632 kcal　2.1 g	28　593 kcal　1.9 g
献立	アップルシャーベット しょうゆフレンチ ★ハヤシライス（むぎごはん）	わかめときゅうりのちゅうかあえ ジャージャーめんスープ ちゅうかめん	★チャプチェ ほっけのしおやき ごはん こまつなのごまみそしる	たくあんあえ ★とりのからあげ ごはん とうふのみそしる	きりぼしだいこんのいためにケチャップミートボール ひとり2こ ごはん もやしのみそしる
赤	ぶたにく　だいずペースト ぎゅうにゅう	わかめ　ぶたにく　ソイミンチ みそ　ぎゅうにゅう	ほっけ　ぶたにく　とりにく　とうふ みそ　ぎゅうにゅう	とりにく　かつおぶし　とうふ わかめ　みそ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　とりにく　さつまあげ なまあげ　みそ　ぎゅうにゅう
黄	ごはん　むぎ　あぶら じゃがいも	ちゅうかめん　ごまあぶら　ごま さとう　かたくりこ	ごはん　あぶら　ごまあぶら はるさめ　じゃがいも　ごま	ごはん　かたくりこ　あぶら　ごま	ごはん　さとう　あぶら じゃがいも
緑	ほうれんそう　もやし　にんじん きゅうり　しょうが　にんにく　トマト たまねぎ　マッシュルーム　りんご	きゅうり　キャベツ　にんじん　コーン たまねぎ　たけのこ　ほししいたけ ニラ　ねぎ　しょうが　にんにく	にんじん　たまねぎ　たけのこ ほししいたけ　にんにく　だいこん こまつな	にんにく　しょうが　キャベツ もやし　きゅうり　にんじん　たくあん はくさい　たまねぎ　えのきたけ	きりぼしだいこん　ほししいたけ にんじん　いんげん　たまねぎ もやし　ほうれんそう

日にち	エネルギー Kcal	塩分 g

献立	おもに副菜　おもに主菜 主食　汁物
赤	おもに体をつくる食べ物
黄	おもに熱や力になる食べ物
緑	おもに体の調子を整える食べ物

今月の給食目標

よくかんで食べよう！

ひと口30回かむ

「歯と口の健康週間」にちなみ、今月の給食には「カミカミメニュー」として、かたいものやかみごたえのあるものなど、よくかまないと食べられない食品を多く使っています。よくかむことで、歯やあごを丈夫にしたり、だ液を多く出してむし歯を予防できます。

～意識してかんでみよう！～

ごぼう、レンコン、たけのこ、メンマ、切干だいこん、こまつな、きのこ類、山菜、こんにゃく、骨ごと食べられる魚（ししゃも、イワシ）、大豆、わかめ、りんご（アップルシャーベット）　など

※都合により献立は変更になる場合があります。