



日	曜日	こんだてめい			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギーたんぱく質塩分	*の印の配る数
		しゅよく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	なつや力になるもの	からだのちよしきととのえるもの		
1	木	ロールパン	牛乳	ほうれんそうのコンソメスープ タンドリーチキン おんやさい	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ヨーグルト	パン ドレッシング	★たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	633kcal 28.3g 28.9g 2.8g	
2	金	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる *ししゃもフリッター きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ ししゃもフリッター みそ	ごはん あぶら さんおんとう ごま	キャベツ にんじん はねぎ ごぼう さやいんげん	678kcal 21.6g 22.2g 2.6g	*1,2年1本 3年~2本
5	月	コッペパン	牛乳	キャロットスープ *チキンナゲット ごまじゅごサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チキンナゲット ちりめんじゃこ	パン あぶら ごま ごまあぶら さとう	ホールコーン にんじん ★たまねぎ パセリ キャベツ セロリー	649kcal 29.5g 28.6g 2.9g	*1人2コ 6年振替休日
6	火	ソフトめん	牛乳	カレーうどんふうしる ひじきのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ひじき とりにく さつまあげ	ソフトめん しらたき あぶら さとう	★たまねぎ にんじん えだまめ ねぶかねぎ	649kcal 27.1g 18.7g 3.0g	6年振替休日
7	水	お弁当の日(後日詳細を配布します)							
8	水	サンドパン	牛乳	ようふうすいとん ハンバーグ しゃきしゃきごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ハンバーグ	パン しらたまだんご さとう	もやし にんじん しめじ パセリ ごぼう きゅうり ホールコーン	623kcal 26.3g 19.8g 3.0g	
9	金	ごはん	牛乳	とんじる さかなのこうみやき いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ のり ぎんムツ きんしたまご	ごはん じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら さんおんとう	だいごん にんじん ごぼう ねぶかねぎ ★たまねぎ キャベツ こまつな もやし	647kcal 29.0g 19.1g 2.7g	4年生校外学習 給食試食会
12	月	シュガートースト	牛乳	もやしのコンソメスープ ペンネのツナトマトソース	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	パン ペンネ マーガリン さとう	もやし ブロッコリー にんじん ★たまねぎ グリーンピース トマト	653kcal 22.9g 28.9g 3.0g	
13	火	ピビンバ	牛乳	はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい ★たまねぎ はねぎ	636kcal 23.3g 17.9g 2.3g	
14	水	ごはん	牛乳	けんちんじる まぐろとだいののみそがらめ てつこひじき	ぎゅうにゅう とうふ まぐろ みそ だいの てつこひじき	ごはん さといも こんにやく あぶら でんぶん さんおんとう ごま	だいごん にんじん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ	671kcal 30.6g 19.5g 2.3g	
15	木	サンドパン	牛乳	ポークビーンズ ハムカツ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ハムカツ	パン じゃがいも あぶら さとう	★たまねぎ にんじん キャベツ	638kcal 23.0g 26.2g 2.7g	
16	金	ごはん	ジョア	たまきじる サバのゴールデンソースがけ カラフルサラダ	ジョア あつあげ みそ サバ	ごはん こんにやく でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	だいごん にんじん ねぶかねぎ ホールコーン カリフラワー ブロッコリー	663kcal 25.6g 18.4g 3.0g	
17	土	ポロネーゼふうスバゲッティ	牛乳	キャベツのコンソメスープ シークワサータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	スバゲッティ さとう タルト	★たまねぎ にんじん パセリ キャベツ もやし マッシュルーム	623kcal 21.8g 22.0g 2.8g	
20	火	ハヤシライス	牛乳	ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	むぎごはん じゃがいも マッシュルーム あぶら	★たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	637kcal 20.9g 15.1g 2.4g	
21	水	ごはん	牛乳	こまつなのすましじる あつあげとぶたにくのみそいため	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら さんおんとう でんぶん	にんじん こまつな もやし ピーマン しいたけ キャベツ ★たまねぎ	657kcal 30.0g 22.8g 2.3g	
22	木	ロールパン	牛乳	じばさんスープ かながわやさいのコロッケ もやしソテー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	パン コロッケ あぶら	キャベツ ★たまねぎ にんじん はねぎ もやし ピーマン	624kcal 21.8g 27.6g 2.9g	
23	金	ごはん	牛乳	とうふのみそしる いわしのかばやきふう きざみづけ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ いわし かつおぶし	ごはん でんぶん あぶら さとう	★たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり たくあん	644kcal 25.6g 17.1g 2.8g	
26	月	しよくパン ジャム	牛乳	たまねぎのコンソメスープ ポテトグラタン	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく なまクリーム	パン じゃがいも マーガリン あぶら	★たまねぎ にんじん しめじ パセリ	656kcal 23.3g 28.2g 2.2g	
27	火	みそラーメン	牛乳	*あげえびシューマイ だいごんのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう やきばた みそ えびシューマイ	ホットラーメン あぶら さとう ごまあぶら ごま	もやし チンゲンさい メンマ にんじん ねぶかねぎ だいごん きゅうり	616kcal 23.9g 19.5g 2.7g	*1~4年2コ 5年~3コ
28	水	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる ぶたにくのやきにくふういため	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら でんぶん	★たまねぎ はねぎ えのき にら にんじん	645kcal 29.4g 17.0g 2.2g	
29	木	こくとう ロールパン	牛乳	マカロニスープ ベイクドエッグ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベイクドエッグ	パン マカロニ さとう じゃがいも	もやし にんじん パセリ ★たまねぎ	613kcal 22.0g 21.6g 2.6g	5年生林間学校
30	金	ごはん	牛乳	かきたまじる さばのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう たまご さば かつおぶし	ごはん さとう	にんじん ほうれんそう えのき ★たまねぎ ブロッコリー	608kcal 25.8g 18.9g 2.4g	5年生林間学校

給食回数...21回

- ★ 今月の平均栄養価はエネルギー:641 kcal、タンパク質:25.3g、脂質21.8g、塩分:2.6g
- ★ 今月の給食目標は
《正しい順序で丁寧に手を洗いましょう》
《よくかんで食べましょう》です。
- ★ ★は福沢地域の生産者の野菜です。
- ★ メニューは都合により変更することがあります。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。夫々歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。献れたい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかりと歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

