



6がつこんだて



給食費 口座振替日：6月13日（火）

再振替日：6月27日（火）

※通帳残高を確認のうえ

前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて	おもなざいりょう		
			おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーの もとになる(きいろ)	おもにからだのちようしを とどめる(みどり)
1	木	げんりょう コッペパン やきそば ツナとコーンのサラダ さくらんぼゼリー	ぶたにく、いか、 こながつお/ツナ	コッペパン/やきそばめん、 あぶら/さとう/ さくらんぼゼリー	たまねぎ、にんじん、 キャベツ/きゅうり、 コーン
2	金	ごはん ビーフンスープ タコライス ポイルキャベツ	とりにく/ぶたにく	こめ/ビーフン/あぶら	たまねぎ、にんじん、 しめじ、ほうれんそう/ トマト、にんにく/ キャベツ
5	月	ごはん けんちんじる やさいのとうふよせ やきぶた こくとうビーンズ	とうふ、あぶらあげ/ わかめ、たら/ぶたにく/ こくとうビーンズ	こめ/ごまあぶら、さとう	にんじん、ごぼう、 あおねぎ、こんにやく/ たまねぎ、かぼちゃ/ しょうが
6	火	ごはん ワンタンスープ キムタクいため こまつなともやしのナムル	やさい ジュース くきわかめ/ぶたにく	こめ/こむぎこ/あぶら、 ごまあぶら/ごま	たまねぎ、にんじん/ はくさいキムチ、にら、 だいこん/こまつな、もやし
7	水	しらす なめし すいとんいりみそしる チキンコロッケ かみかみサラダ	しらす/あぶらあげ、 ちくわ、みそ/とりにく/さきい か	こめ、ごま/すいとん/ じゃがいも、あぶら、 パンこ/さとう、ごまあぶら	ひろしまな、きょうな、 だいこんば/たまねぎ、 にんじん、あおねぎ/ キャベツ、だいこん
8	木	アップル パン だいずのトマトスープ ささみポテトカツ (幼・小-1こ、中-2こ) うみとはたけのサラダ	ウィンナー、だいず/ とりにく/ツナ、ひじき	コッペパン/あぶら、さとう/ じゃがいも、こめ/ごま、 マヨネーズ	りんご/たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、トマト、 パジル/キャベツ、コーン
9	金	ごはん ちゅうかどんぶり はるさめのすのもの ヨーグルト	ぶたにく、いか、 えび/ぎょにく/ハム/ ヨーグルト	こめ/あぶら、かたくりこ/ はるさめ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ/ きゅうり
12	月	ごはん ちくぜんに いわしのうめに ほうれんそうのきのこあえ	とりにく、ちくわ/いわし	こめ/あぶら、さとう/ごま	にんじん、れんこん、 ごぼう、こんにやく/うめ/ ほうれんそう、えのき
13	火	ごはん わかめスープ にらのスタミナどんぶり ゆでえだまめ(さやつき)	のむ ヨーグルト わかめ、とりにく/ぶたにく	こめ/さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 もやし/にら、にんにく、 しょうが/えだまめ
14	水	ゆかり ごはん とうがのみそしる さばのおやき かんぴょうのわふうサラダ	とうふ、さつまあげ、 みそ/さば	こめ/さとう、ごまあぶら	ゆかり/とうがん、にんじん/ かんぴょう、きゅうり
15	木	フルーツ パン ラタトゥイユ オムレツ ズッキーニのサラダ	ベーコン/たまご/ツナ	コッペパン/マカロニ、 あぶら、さとう/ オリーブオイル	パパイヤ、レーズン、 パイナップル/たまねぎ、 なす、ピーマン、トマト/ ズッキーニ、コーン
16	金	ごはん レタスとえのきのスープ とりにくのごますかけ きゅうりとちくわのおかかあえ	とりにく/ちくわ、 かつおぶし	こめ/あぶら、こむぎこ、 かたくりこ、さとう、ごま	レタス、えのき、 たまねぎ、にんじん/きゅうり
19	月	ごはん トンじゃが やさいのあまづあえ パイナップル	ぶたにく、がんもどき/ とりにく	こめ/じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、 こんにやく/キャベツ/ パイナップル
20	火	ハートフル弁当の日			
21	水	ごはん かぼちゃのみそしる わかさぎのてんぷら れいしやぶサラダ	あぶらあげ、とうふ、 ちくわ、みそ/わかさぎ/ ぶたにく、わかめ	こめ/あぶら、てんぷらこ/ マヨネーズ、さとう、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、 ほうれんそう/キャベツ
22	木	げんりょう こくとう パン ビーフンいため ちゅうかふうコールスロー もちクリームアイス	ぶたにく/ツナ、ひじき	コッペパン、こくとう/ ビーフン、あぶら、ごまあぶら/ さとう/もちクリームアイス	たまねぎ、にんじん、 もやし、あおねぎ、 しいたけ、しょうが/ キャベツ
23	金	ごはん チンゲンサイのスープ しんじゃがのオイスターソースいため ★とりささみのぼんずあえ	ぶたにく/とりにく	こめ/はるさめ/しんじゃが、 あぶら、さとう、ごまあぶら	チンゲンサイ、にんじん、 しめじ/ピーマン、 しょうが/きゅうり
26	月	むぎごはん なつやさいカレー ポイルシャウエッセン(2ほん) ポパイサラダ	のむ ヨーグルト ぶたにく/シャウエッセン/ だっしふんにゅう	こめ、むぎ/じゃがいも、 あぶら/マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、なす/ ほうれんそう、コーン
27	火	ごはん すましじる わふうおろしハンバーグ キャベツのこんぶあえ	とうふ、あぶらあげ、 かまぼこ/ぶたにく/ とりにく、しおこんぶ	こめ/かたくりこ	にんじん、あおねぎ/ だいこん/キャベツ
28	水	ごはん しんじゃがといんげんのみそしる あじフライ いかときゅうりのすのもの ソース	あつあげ、みそ/あじ/ いか、わかめ	こめ/じゃがいも/あぶら、 パンこ/さとう	たまねぎ、にんじん、 いんげん/きゅうり
29	木	コッペパン フルーツしらたま タンドリーチキン アスパラのサラダ マーマレード	とりにく/ツナ	コッペパン/しらたまもち、 ゼリー/マヨネーズ/ マーマレード	みかん、パイナップル、 りんご/トマト、にんにく/ コーン、アスパラガス、 にんじん
30	金	ごはん マーボー豆腐 キャベツあげきょうざ (幼・小-2こ、中-3こ) つぼづけあえ	ぶたにく、とうふ、みそ/	こめ/さとう、かたくりこ/ あぶら、こむぎこ/ごま	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、しょうが/ キャベツ、にんにく/ きゅうり

歯と口の健康週間

はくちけんこうかんが 歯と口の健康を考えよう

6月4日(日)から6月10日(土)は「歯と口の健康週間」です。皆さん、歯は大事にしていますか？この週は歯の大切さを改めて考える週です。それにちなみ、給食でも歯と口のために、日替わりで様々な食材が登場しますよ！何が使われているか、探してみましよう。



夏バテを予防しよう

- 夏が始まる前に夏バテを予防していこう！
- ～3つのポイント～
- 十分な栄養
タンパク質、ビタミン、ミネラルを摂ろう！
 - 十分な休息
規則正しい生活を心がけよう！
 - 十分な水分補給
こまめな水分補給をしよう！



今月使用する小野市産の食材

キャベツ

6月のおもな旬の食材

なす トマト

ズッキーニ あじ

アスパラガス さくらんぼ

今月の栄養摂取量(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	623	778
たんぱく質 g	24.7	30.0