



6がつこんだて



給食費 口座振替日：6月13日(木)

再振替日：6月27日(木)

※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)	おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)
3	月	ごはん けんちんじる やきぶた やさしいあまずあえ	とうふ、あぶらあげ、ぶたにく、ツナ	ごはん、ごまあぶら、さとう	にんじん、ごぼう、あおねぎ、こんにやく、しょうが、キャベツ
4	火	わかめ ごはん かぼちゃのみそじる やきざかな(さば) きりぼしだいごんのごまあえ	のむヨーグルト とうふ、あぶらあげ、みそ、さば、ささみ	わかめごはん、さとう、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、あおねぎ、にんじん、きりぼしだいごん、えだまめ
5	水	ごはん ちゅうかスープ にらのスタミナどんぶり ゆてえだまめ(さやつき)	にくだんご、ぶたにく	ごはん、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、こまつな、にら、にんにく、しょうが、えだまめ
6	木	コッペパン だいたいのトマトスープ くきわかめカツ ブロッコリーのイタリアンサラダ	とりにく、だいた、くきわかめカツ、ツナ	コッペパン、あぶら、さとう、ドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、バジル、ブロッコリー、コーン
7	金	ごはん しんじゃがといんげんのみそじる あじフライ エリンギとにんじんのきんぴら	あつあげ、みそ、あじフライ、さつまあげ	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、いんげん、エリンギ、こんにやく、グリーンピース
10	月	ごはん ちくぜんに いわしのうめに キャベツのおかかあえ	とりにく、ちくわ、いわしのうめに、かつおぶし	ごはん、あぶら、さとう	にんじん、れんこん、ごぼう、こんにやく、キャベツ
11	火	ごはん マーボーとうふ はるまき つぼづけあえ	ぶたにく、とうふ、みそ、はるまき	ごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しょうが、つぼづけ、きゅうり
12	水	ごはん ちゅうかどんぶり はるさめのすのもの さくらんぼゼリー	ぶたにく、いか	ごはん、あぶら、はるさめ、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、さくらんぼゼリー	たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、きゅうり
13	木	フルーツ パン ラタトゥイユ チキンナゲット(2こ) ズッキーニのサラダ	チキンハム、チキンナゲット、ツナ	フルーツパン、あぶら、さとう、オリーブオイル	たまねぎ、なす、ピーマン、トマト、ズッキーニ、にんじん、コーン
14	金	ごはん たまねぎのみそじる わかさぎのてんぷら れいしやぶサラダ	あつあげ、ちくわ、みそ、わかさぎ、ぶたにく、わかめ	ごはん、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、キャベツ
17	月	ごはん ワントンスープ キムタクいため とりささみのポンずあえ	やさい ジュース ぶたにく、わかめ、ささみ	ごはん、ワントン、あぶら、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさいキムチ、たくあん、あおねぎ、きゅうり
18	火	ごはん すましじる わふうおろしハンバーグ ほうれんそうのきのこあえ	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ、ハンバーグ	ごはん、かたくりこ、ごま	にんじん、だいごん、ほうれんそう、えのき
19	水	ごはん どんじゃが キャベツのごんぶあえ パイナップル	ぶたにく、がんもどき、ツナ、しおこんぶ	ごはん、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	木	ハートフル弁当の日			
21	金	ごはん ビーフンスープ タコライス ほうれんそうとコーンのマリネ	ぶたにく、ツナ	ごはん、ビーフン、あぶら、さとう、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しいたけ、にんにく、トマト、ほうれんそう、コーン
24	月	むぎごはん なつやさいカレー ポイルウインナー(2ほん) ブロッコリーのごまマヨサラダ	のむヨーグルト ぶたにく、ウインナー	むぎごはん、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、なす、ブロッコリー、コーン
25	火	ごはん すいとんいりみそじる ささみポテトカツ かみかみサラダ	あつあげ、ちくわ、わかめ、みそ、ささみカツ、しらす	ごはん、すいとん、あぶら、さとう、ごまあぶら	にんじん、だいごん、きりぼしだいごん、キャベツ
26	水	ごはん チンゲンサイのスープ あげぎょうざ (幼・小-2こ、中-3こ) きゅうりとちくわのちゅうかあえ	ぎょにくハム、ぎょうざ、ちくわ	ごはん、はるさめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、きゅうり
27	木	コッペパン フルーツしらたま タンドリーチキン キャベツとコーンのツナマヨサラダ	とりにく、ツナ	コッペパン、しらたまもち、ゼリー、ノンエッグマヨネーズ	みかん、パイナップル、りんご、にんにく、コーン、キャベツ
28	金	ごはん レタススープ とりにくのごますかけ こまつなもやしのナムル	にくだんご、とりにく	ごはん、あぶら、こむぎこ、かたくりこ、さとう、ごま、ごまあぶら	レタス、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし

歯と口の健康週間

19日は
食育の日

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(火)から6月10日(月)は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまり噛まずに飲み込んでいませんか？よく噛んで食べると食べ物の味がよくわかるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、からだにとって良いことがたくさんあります。噛むことを意識しましょう。



夏ノバテ対策に オススメの食べ物

～4つのポイント～

- 1. 香りの強い野菜**
玉ねぎやにんにく、にらなどを取り入れる。
- 2. すっぱい食べ物**
梅干しやレモンなど、食欲増進や疲労回復効果がある。
- 3. ネバネバ野菜**
オクラや山芋などは、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれる。
- 4. 夏が旬の野菜・果物**
ビタミンやミネラルが豊富に含まれる。

今月使用する小野市産の食材

キャベツ

きゅうり

6月のおもな旬の食材

なす

トマト

ズッキーニ

さくらんぼ

今月の栄養摂取量(1人1食当たり)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	600	759
たんぱく質 g	22.3	27.2

★は新メニュー、🦷はよくかんで食べてほしいメニューです。