



育

火

水

木

金

<p>6月平均栄養価</p> <p>エネルギー 620 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.0 g カルシウム 328 mg 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>6月の給食費について</p> <p>・1~4年生、6年生 ……22回 6,424円</p> <p>・5年生 ……17回 4,964円</p> <p>※口座振替日：7/31(月)</p>	<p>6月は食育月間です。</p> <p>●5~9日は、「歯と口の健康週間」に合わせて、かむことを意識した献立にしています。</p> <p>●19~23日は、食育月間の取り組みで「世界の食ウィーク」と題して、世界の料理を味わいましょう！</p>	<p>1 ぎゅうにゅう コッペパン ビーフシチュー キャベツのサラダ みかん(シロップづけ)</p> <p>6月は梅雨で湿気の多い日が増えます。食中毒などに気をつけましょう。</p>	<p>2 ぎゅうにゅう うめごはん やさいのすましじる わふうスパゲティ きゅうりのごまあえ</p> <p>和風スパゲティは、青じそドレッシングでさっぱりとした味に仕上げています。</p>
<p>5 ぎゅうにゅう ごはん すましじる きんぴらごぼう いわしのしょうがに</p>	<p>6 ぎゅうにゅう ごはん かんとくに キャベツとハムのカレーマヨサラダ ミニフィッシュ(いわし)</p>	<p>7 ぎゅうにゅう ごはん とうふのみそしる クープイリチー きびなごのかりかりフライ</p>	<p>8 ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ かみかみサラダ パインアップル(シロップづけ)</p>	<p>9 ぎゅうにゅう だいずごはん こまつなのすましじる さといものいために たこのからあげ</p>
<p>今週は歯と口の健康習慣です。かむことを意識して食べましょう。</p>	<p>ミニフィッシュは、いわしを骨ごと食べることができます。よくかみましょう。</p>	<p>クープイリチーは沖縄料理です。クープは昆布、イリチーは炒め物の筆をいいます。</p>	<p>かみかみサラダには、かみごたえ十分のさきいかが入っています。</p>	<p>大豆は、「畑のお肉」といわれるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。</p>
<p>12 ぎゅうにゅう えびピラフ えのきのスープ ブロッコリーのサラダ わらびもち</p>	<p>13 ぎゅうにゅう ミニコッペパン やきそば ごぼうサラダ フランクフルト</p>	<p>14 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる ひじきのごもくに かつおふりかけ</p>	<p>15 ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ フレンチサラダ ビーフコロッケ</p>	<p>16 ぎゅうにゅう ごはん やまとに バンサンスー やさいとわかめのとうふよせ</p>
<p>いつも食べているブロッコリーの、ふさふさした部分は、花のつぼみです。</p>	<p>ごぼうに含まれる食物繊維は、おなかをきれいに掃除してくれます。</p>	<p>ひじきは、貧血予防に効果がある鉄分を多く含んでいます。</p>	<p>今日のフレンチサラダは、みかんを入れて、さっぱりとした味わいにしています。</p>	<p>大和煮の高野豆腐は、大豆から作られる豆腐を冷凍し乾燥させてできています。</p>
<p>19 ぎゅうにゅう むぎごはん キーマカレー きゅうりとツナのサラダ キャンディーチーズ</p>	<p>20 ぎゅうにゅう もちむぎごはん ビーフンスープ とりにくのメキシカンソース あじつけのり</p>	<p>21 ぎゅうにゅう ちゅうかふうおこわ スタミナみそしる こまつなのおかかあえ ヨーグルト</p>	<p>22 ぎゅうにゅう こくとうパン コンソメスープ ほうれんそうのソテー さけのバーベキューソース</p>	<p>23 ぎゅうにゅう ごはん なつやさいスープ リヨネーズポテト あじさいゼリー</p>
<p>今週は世界の食ウィークと題して、様々な国の料理が登場します。</p>	<p>メキシカンソースは、チリパウダーを使ったピリ辛なソースに仕上げています。</p>	<p>おこわとは、もち米を使った料理で、もちりとした食感が特徴です。</p>	<p>バーベキューソースは、りんごピューレやたまねぎを使った特製のソースです。</p>	<p>リヨネーズとは、フランスのリヨン地方発祥の玉ねぎ料理のことをいいます。</p>
<p>26 ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたすきどん ゆばサラダ むししゅうまい</p>	<p>27 ぎゅうにゅう コッペパン ラタトゥイユ しろみぎかなのフライ ポイルキャベツ</p>	<p>28 ぎゅうにゅう とうもろこしごはん もずくスープ きゅうりのナムル れいとうみかん</p>	<p>29 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる アスパラのごまあえ ぎゅうにくとこんにやくのあまからいため</p>	<p>30 ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ とりにくのあまからに キャベツのゆかりあえ</p>
<p>ゆばは、豆乳を加熱したときに表面にできる薄皮で、大豆加工品の一つです。</p>	<p>ラタトゥイユとは、フランス発祥の野菜を使った煮込み料理のことをいいます。</p>	<p>日本で食べられている「もずく」の95%以上が沖縄産のもずくだそうです。</p>	<p>アスパラガスは今の旬の食材です。シャキシャキした食感を楽しんでください。</p>	<p>6月最後の給食です。暑い夏を乗り切るために、給食で元気をつけましょう。</p>

2023年6月 栄養指導表 (蓮池小学校・播磨西小学校)

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ビーフシチュー キャベツのサラダ みかん(シロップづけ)	ぎゅうにゅう ギョウにく こなチーズ	コッペパン ジャがいも ごまごこ パター オリーブあぶら	たまねぎ にんじん セロリー とまとジュース トマトピューレ パセリ キャベツ とうもろこし みかん	610kcal 22.9g 20.1g
2(金)	うめごはん	ぎゅうにゅう	やさいのすましじる わふうスパゲティ きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ まぐるあぶらづけ かつおぶし	こめ スパゲティ いりごま	うめほし ごまつな にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし きゅうり	587kcal 25.0g 15.0g
5(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	すましじる きんぴらごぼう いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく さつまあげ いわし	こめ オリーブあぶら さんおんとう	にんじん みつぼ ごぼう こんにやく しょうが	588kcal 26.9g 15.9g
6(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	かんとろに キャベツとハムのカレーマヨサラダ ミニフィッシュ(いわし)	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきちくわ ごぼろてん かきざりこんぶ チキンハム ミニフィッシュ	こめ ジャがいも さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん こんにやく キャベツ	628kcal 29.0g 18.4g
7(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふのみそじる クープイリチー きびなごのかりかりフライ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく きざみこぶ きびなご	こめ オリーブあぶら さんおんとう くらざとう なたねあぶら	にんじん はねぎ こんにやく ほししいたけ	600kcal 22.9g 21.6g
8(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ かみかみサラダ パインアップル(シロップづけ)	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ さきいか	コッペパン マカロニ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ さんおんとう	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ みずにトマト ごぼう とうもろこし パインアップル	631kcal 21.6g 22.7g
9(金)	だいずごはん	ぎゅうにゅう	ごまつなのすましじる さいのものをいために たこのからあげ	ぎゅうにゅう だいず とりにく まだこ	こめ もちごめ さといも さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	ごまつな にんじん しろねぎ えのきたけ ほんしめじ はねぎ	577kcal 27.8g 17.1g
12(月)	えびピラフ	ぎゅうにゅう	えのきのスープ ブロッコリーのサラダ わらびもち	ぎゅうにゅう むぎえび やきぶた ささみ	こめ パター わらびもち	たまねぎ にんじん しろねぎ とうもろこし ビーマン えのきたけ パセリ ブロッコリー	570kcal 21.6g 14.9g
13(火)	ミニコッペパン	ぎゅうにゅう	やきそば ごぼうサラダ フランクフルト	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あおのり フランクフルトソーセージ	ミニコッペパン ちゅうかめん オリーブあぶら いりごま	にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン ごぼう きゅうり	692kcal 28.1g 26.1g
14(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる ひじきのごもくに かつおふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき とりにく あぶらあげ さつまあげ かつおふりかけ	こめ さんおんとう オリーブあぶら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ	571kcal 25.2g 17.9g
15(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コーンスープ フレンチサラダ ビーフコロッケ	ぎゅうにゅう ベーコン ビーフコロッケ	コッペパン オリーブあぶら バター さんおんとう なたねあぶら	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ キャベツ みかん ごまつな	775kcal 24.0g 34.5g
18(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	やまとに パンサンスー やさいとわかめのとうふよせ	ぎゅうにゅう ギョウにく さつまあげ こうやどろふ チキンハム やさいとわかめのとうふよせ	こめ ジャがいも さんおんとう ほるさめ とうもろこし ごまあぶら	にんじん たまねぎ はねぎ こんにやく キャベツ とうもろこし くらざらげ	669kcal 28.5g 17.9g
19(月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	キーマカレー きゅうりとツナのサラダ キャンディーチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい まぐるあぶらづけ キャンディーチーズ	こめ むぎ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく みずにトマト とまとジュース きゅうり	668kcal 31.9g 26.3g
20(火)	もちむぎごはん	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ とりにくのメキシカンソース あじつけのり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あじつけのり	こめ もちむぎ ビーフン ごまあぶら こめこ なたねあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ にら ビーマン にんにく みずにトマト	646kcal 29.9g 20.2g
21(水)	ちゅうかふうおこね	ぎゅうにゅう	スタミナみそじる ごまつなのおかかあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし ヨーグルト	こめ もちごめ さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	にんじん えだまめ ほししいたけ たけのこ スズキーニ なす たまねぎ はねぎ ごまつな	608kcal 28.8g 19.9g
22(木)	こくとうパン	ぎゅうにゅう	コンソメスープ ほうれんそうのソテー さけのハーベキューソース	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム さけ	こくとうパン くらざとう じゃがいも マカロニ オリーブあぶら こまこ なたねあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ セロリー パセリ ほうれんそう とうもろこし アップルピューレ	652kcal 29.8g 23.9g
23(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	なつやすいスープ リヨネーズポテト あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	こめ ジャがいも パター あじさいゼリー	キャベツ スズキーニ にんじん たまねぎ パプリカ	581kcal 15.9g 17.4g
26(月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたすきどん ゆばサラダ むししゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆば チキンハム ポーグシュウマイ	こめ むぎ ふ オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ はねぎ こんにやく きゅうり にんじん	636kcal 28.2g 21.3g
27(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ しろみざかなのフライ ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ベーコン ポーグウインナー しろみざかな	コッペパン さんおんとう オリーブあぶら なたねあぶら	スズキーニ パプリカ たまねぎ にんじん みずにトマト にんにく キャベツ	675kcal 26.4g 26.4g
28(水)	とうもろこしごはん	ぎゅうにゅう	もずくスープ きゅうりのナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう まぐるあぶらづけ もずく とりにく とうふ	こめ ごまあぶら さんおんとう	とうもろこし はねぎ きゅうり にんじん れいとうみかん	529kcal 19.1g 14.5g
29(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	だんごじる ぎゅうにくとこんにやくのあまからいため アスパラのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ギョウにく	こめ もち オリーブあぶら さんおんとう ごまあぶら いりごま	たまねぎ にんじん はねぎ こんにやく グリーンアスパラガス	560kcal 20.1g 13.9g
30(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	みそフタナスープ とりにくのあまからに キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ タンメン ごまあぶら さんおんとう	たけのこ たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが キャベツ ゆかり	604kcal 30.3g 15.4g

月平均栄養価 エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.0g

給食の停止について

長期欠席により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。