



6月献立表



| 実施日 | 牛乳 | 主食 | 主菜・副菜・汁物 | 赤：血や肉になる | | 黄：熱や力のもとになる | | 緑：からだの調子をととのえる | | | 栄養価 |
|------|----|--------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------------|--|
| | | | | | | | | | | | |
| 1 金 | こめ | あらいさんちの こだわりごはん | 大豆と鶏肉のうま煮 野菜のからしあえ 果物 | とりにく だいず | ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも こんにやく さとう | あぶら | にんじん ごまつな | たけのこ たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし | ほししいた げ れいとうみ かん | 619 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 13.6g 糖質 102.7g 食塩相当量 2.1g |
| 4 月 | パン | はちみつレモン トースト | ハンガリアンシチュー くきわかめサラダ | ぶたにく だいず | ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ | しょうパン はちみつ さとう じゃがいも | バター あぶら ごま ごまあぶら | にんじん ごま | たまねぎ しょうが グリーンピース もやし キャベツ きゅうり | レモン | 633 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 26.1g 糖質 79.8g 食塩相当量 2.8g |
| 5 火 | こめ | わかめごはん | ししゃものオランダ揚げ 新ごぼうのカミカミサラダ 豚汁 | たまご だいず みそ ぶたにく なまあげ | ぎゅうにゅう わかめ ちりめん ししゃも チーズ | こめ ごむぎ さとう こんにやく | あぶら ごまあぶら ごま | にんじん パセリ | ごぼう キャベツ とうもろこし もやし だいこん ねぎ | | 645 kcal たんぱく質 24.8g 脂質 22.4g 糖質 83.2g 食塩相当量 2.3g |
| 6 水 | こめ | 中華丼 | ピリ辛あえ フルーツヨーグルト | ぶたにく いか えび うずらたまご | ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト | きんめまい げんまい かたくりこ しらたき さとう はちみつ | あぶら ごまあぶら カシューナツ ツ | にんじん ごまつな | しょうが たけのこ キャベツ もやし きゅうり | ほししいた げ もみ みかん パイナップ ル | 600 kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.1g 糖質 87.4g 食塩相当量 2.4g |
| 7 木 | めん | スパゲッティ ミートソース | アーモンドドレッシングサラダ 茹でそば りんごケーキ | ぶたにく だいず たまご | ぎゅうにゅう チーズ | スパゲッティ ごむぎ さとう | あぶら アーモンド バター | にんじん パセリ ごまつな | たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ きゅうり | マッシュ ルーム りんご | 701 kcal たんぱく質 27.5g 脂質 23.2g 糖質 92.6g 食塩相当量 2.6g |
| 8 金 | こめ | あらいさんちの こだわりごはん | 魚の西京焼き ごまあえ けんちん汁 | さば みそ もめんどうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | こめ さとう じゃがいも こんにやく | ごま あぶら | にんじん ごまつな | きゅうり ごぼう だいこん ねぎ | | 605 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.3g 糖質 81.8g 食塩相当量 2.0g |
| 11 月 | こめ | 梅じゃごはん | いわしの蒲焼き おかかあえ 絹さやの味噌汁 あじさいゼリー | いわし かつおぶし もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう ちりめん わかめ かんてん | こめ でんぶ さとう | ごま あぶら | にんじん さやえんどう | しょうが キャベツ もやし たまねぎ | つめほし ぶどう | 670 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.3g 糖質 91.8g 食塩相当量 3.3g |
| 12 火 | こめ | げんまい 玄米入りごはん | 肉じゃが さっぱりあえ おかしな目玉焼き | ぶたにく だいず なまあげ | ぎゅうにゅう かんてん カルピス | げんまい きんめまい じゃがいも こんにやく さんおんどう | ごまあぶら | にんじん ごまつな | たまねぎ だいこん キャベツ | ほししいた げ もみ | 677 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.7g 糖質 110.9g 食塩相当量 1.5g |
| 13 水 | パン | ピザトースト | ゴマドレッシングサラダ ポトフ | ベーコン とりにく だいず | ぎゅうにゅう チーズ | しょうパン さんおんどう じゃがいも | バター あぶら ごまあぶら ねりごま | ピーマン にんじん ごまつな | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし セロリー | マッシュ ルーム | 626 kcal たんぱく質 26.4g 脂質 29.5g 糖質 64.0g 食塩相当量 2.7g |
| 14 木 | こめ | あらいさんちの こだわりごはん | さばの文化干し じゃがいものきんぴら かきたま汁 | さば だいず もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ | あぶら | にんじん ごまつな | ごぼう ねぎ | えのきだけ | 672 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 25.5g 糖質 82.0g 食塩相当量 1.6g |
| 15 金 | こめ | ドライカレー | シーザーサラダ 豆腐スープ | とりにく だいず ベーコン きぬどうふ | ぎゅうにゅう チーズ | こめ ごむぎ しょうパン さとう | あぶら バター | にんじん ピーマン トマト パプリカ | たまねぎ にんにく しょうが セロリー キャベツ きゅうり グリーンピース | レモン | 697 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 25.5g 糖質 91.9g 食塩相当量 2.7g |
| 18 月 | こめ | えびクリーム ライス | ポテトサラダ 果物 | えび とりにく みそ | ぎゅうにゅう なまクリーム | こめ ごむぎ じゃがいも さとう | あぶら バター | にんじん ごまつな | たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし | マッシュ ルーム くだもの | 674 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21.4g 糖質 94.2g 食塩相当量 2.3g |
| 19 火 | めん | ちゃんぽんうどん | 甘酢あえ 新ごぼうのからあげ | ぶたにく いか なるこ | ぎゅうにゅう | うどん さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら ごま | にんじん ごまつな | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう | | 568 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.9g 糖質 82.3g 食塩相当量 4.2g |
| 20 水 | パン | マーガリンパン | 鶏肉のコーンフレーク焼き グリーンサラダ 卵入りトマトスープ | とりにく たまご ベーコン いんげんまめ | ぎゅうにゅう | パン 小麦粉 コーンフレ ーク さとう じゃがいも | あぶら | さやいんげん トマト パセリ | キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー | | 607 kcal たんぱく質 25.8g 脂質 26.1g 糖質 65.9g 食塩相当量 2.8g |
| 21 木 | こめ | あらいさんちの こだわりごはん | 魚のピリ辛焼き ひじきの煮物 味噌汁 | さば だいず あぶらあげ なまあげ みそ | ぎゅうにゅう ひじき わかめ | こめ さとう じゃがいも | ごま あぶら | にんじん | しょうが にんにく ねぎ グリーンピース だいこん | | 644 kcal たんぱく質 26.8g 脂質 19.6g 糖質 85.7g 食塩相当量 2.5g |
| 22 金 | こめ | コーンピラフ | もり森のきのこサラダ うずら卵のスープ 果物 | えび いか ベーコン うずらたまご | ぎゅうにゅう | こめ さとう | あぶら バター アーモンド ごまあぶら | にんじん ごまつな | たまねぎ とうもろこし グリーンピース もやし キャベツ | エリンギ えのきだけ マッシュ ルーム メロン | 583 kcal たんぱく質 24.2g 脂質 20.3g 糖質 75.4g 食塩相当量 2.6g |
| 25 月 | パン | ショートニング パン | いかのマリアナソースあえ こふきいも ABCスープ パインゼリー | いか ベーコン いんげんまめ | ぎゅうにゅう かんてん | パン かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ | あぶら | パセリ にんじん ごまつな | しょうが にんにく キャベツ | パイナップ ル | 667 kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.2g 糖質 90.4g 食塩相当量 3.3g |
| 26 火 | こめ | さけ 鮭ごはん | 筑前煮 豆竹輪のレモンあえ | さけ とりにく なまあげ ちくわ | ぎゅうにゅう ひじき | こめ こんにやく じゃがいも さんおんどう さとう | ごま あぶら | にんじん さやいんげん ごまつな | えだまめ たけのこ ごぼう キャベツ もやし | ほししいた げ レモン | 621 kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.8g 糖質 87.6g 食塩相当量 2.3g |
| 27 水 | こめ | あらいさんちの こだわりごはん | 昆布の佃煮 鶏肉の生姜焼き みそあえ ぐる煮 | とりにく さお あぶらあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう こんぶ | こめ さんおんどう さとう じゃがいも こんにやく | くるみ あぶら | にんじん ごまつな | にんにく しょうが もやし キャベツ だいこん ごぼう グリーンピース | | 609 kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.8g 糖質 83.9g 食塩相当量 2.2g |
| 28 木 | こめ | こぎつねごはん | ししゃもの石垣揚げ 和風サラダ 粕汁 | あぶらあげ たまご ツッ みそ もめんどうふ | ぎゅうにゅう ししゃも | こめ さとう ごむぎ じゃがいも | ごま あぶら | にんじん | キャベツ もやし とうもろこし ごぼう だいこん | えのきだけ | 660 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.7g 糖質 87.3g 食塩相当量 2.5g |
| 29 金 | こめ | ピンパ | 中華コーンスープ 果物 | ぶたにく ベーコン もめんどうふ たまご | ぎゅうにゅう | きんめまい げんまい かたくりこ さんおんどう | あぶら ごまあぶら ごま | にんじん ごまつな チンゲンサイ | にんにく しょうが もやし たまねぎ とうもろこし | すいか | 631 kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.4g 糖質 87.0g 食塩相当量 2.6g |

献立は変更になることがあります。



6月のめあて

衛生に気をつけて食べましょう。

*** 食事の前には手を洗っていますか? ****

いろいろな所をさわると手にはバイキンがたくさんついています。家族みんなで、食事の手洗いを習慣づけ、食中毒を予防しましょう。

せっかくなので洗った手も汚れたハンカチや洋服で拭いてはなんにもなりません。ハンカチをご準備いただくと安心です。

梅雨に入ると、細菌が繁殖しやすくなります。当番以外の児童も毎日マスクを
用意していただいています。

ランチョンマットと一緒にマスクをご準備いただくようご協力をお願いいたします。



暦・行事 水無月(みなづき)

6日(水)~8日(金) 6年生日光自然教室
7日(木) 1年生そらまめさやむき
8日(金) 5年和食器給食
11日(月) 入梅
18日(月)~22日(金) もりもりウィーク
19日(火) 野菜の日



6月は食育月間です