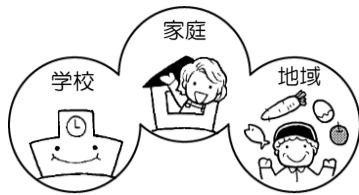




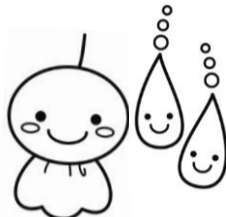
# 6月は食育月間です！



毎年6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、国民的な拡がりをもって、食育推進に取り組んでいただくために設けられた、食育の強化月間です。

「食」は生きるうえで基本となり、「知育」「徳育」「体育」の基礎となります。

「食育」とはさまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？



| 月 | 火 | 水 | 木  | 金  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   | 1  | 2(Aグループ対応)   |
|   |   |   | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ</b> (温) 赤<br/>鶏肉 赤<br/>土生姜 緑<br/>にんにく 緑<br/>しょうゆ 緑<br/>みりん 黄<br/>片栗粉 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>切干天穂の炒め煮</b> (温) 緑<br/>切干大根 緑<br/>油揚げ 赤<br/>にんじん 緑<br/>なたね油 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>かつおだし 黄<br/>削り節 赤</p> <p><b>キャベツとコーンのソテー</b> (温) 緑<br/>とうもろこし 緑<br/>キャベツ 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>ベーコン 赤<br/>ゆで塩 黄<br/>なたね油 黄<br/>コンソメ 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄</p> <p><b>かぼちゃのみそ汁</b> (食缶) 緑<br/>かぼちゃ 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>しめじ 緑<br/>青ねぎ 緑<br/>だし昆布 赤<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 856    たんぱく質 (g) 31.4    脂質 (g) 27.2    塩分 (g) 3.0</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>すき焼き丼</b> (食缶) 赤<br/>豚肉 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>おつゆ 黄<br/>焼き豆腐 赤<br/>糸こんにゃく 黄<br/>青ねぎ 緑<br/>かまぼこ 赤<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>酒 黄<br/>みりん 黄<br/>削り節 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>スパゲティサラダ</b> (冷) 黄<br/>スパゲティ 黄<br/>ゆで塩 緑<br/>きゅうり 緑<br/>にんじん 緑<br/>ツナ 赤<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p><b>(基本献立) 卵焼き</b> (冷) 赤</p> <p><b>(Aグループ) 蒸ししゅうまい</b> (冷) 緑<br/>コーンしゅうまい 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 880    たんぱく質 (g) 34.4    脂質 (g) 21.4    塩分 (g) 3.6</p> |

| 5(Aグループ対応)   | 6(Cグループ対応)  | 7  | 8   | 9   |
|--|---|--|---|---|
| <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ご飯と一緒に食べてください</p> <p><b>(基本献立) 三色そばろ丼</b> (温) 赤<br/>豚ひき肉 赤<br/>鶏ひき肉 赤<br/>にんじん 緑<br/>グリーンピース 緑<br/>ゆで塩 緑<br/>炒り卵 赤<br/>土生姜 緑<br/>しょうゆ 緑<br/>酒 黄<br/>みりん 黄<br/>さとう 黄</p> <p><b>(Aグループ) そぼろ丼</b> (温) 赤<br/>豚ひき肉 赤<br/>鶏ひき肉 赤<br/>にんじん 緑<br/>グリーンピース 緑<br/>ゆで塩 緑<br/>土生姜 緑<br/>しょうゆ 緑<br/>酒 黄<br/>みりん 黄<br/>さとう 黄</p> <p><b>ちくわの天ぷら</b> (温) 赤<br/>ちくわ 赤<br/>小麦粉 黄<br/>塩 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>黄桃缶</b> (冷) 緑<br/>黄桃缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 852    たんぱく質 (g) 32.4    脂質 (g) 24.2    塩分 (g) 3.5</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>ご飯と一緒に食べてください</p> <p><b>(基本献立) ヒビンバ</b> (温) 赤<br/>牛肉 赤<br/>ぜんまい 緑<br/>なたね油 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>もやし 緑<br/>ほうれん草 緑<br/>にんじん 緑<br/>ゆで塩 緑<br/>ごま油 黄<br/>青ねぎ 緑<br/>白ごま 黄</p> <p><b>(Cグループ) ヒビンバ</b> (温) 赤<br/>牛肉 赤<br/>ぜんまい 緑<br/>なたね油 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>もやし 緑<br/>ほうれん草 緑<br/>にんじん 緑<br/>ゆで塩 緑<br/>青ねぎ 緑</p> <p><b>ワカメスープ</b> (食缶) 赤<br/>鶏肉 赤<br/>豆腐 赤<br/>ワカメ 赤<br/>春雨 黄<br/>にんじん 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>青ねぎ 緑<br/>塩 緑<br/>こしょう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>鶏ガラスープ 黄</p> <p><b>蒸ししゅうまい</b> (温) 緑<br/>コーンしゅうまい 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 747    たんぱく質 (g) 26.3    脂質 (g) 20.3    塩分 (g) 2.7</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>カレーうどん(鶏)</b> (温) 黄<br/>うどん 黄</p> <p><b>チキンナゲット</b> (温) 赤<br/>チキンナゲット 赤<br/>なたね油 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>さとう 黄<br/>ウスターソース 黄</p> <p><b>カレーうどん(汁・具)</b> (食缶) 赤<br/>豚肉 赤<br/>土生姜 緑<br/>カレー粉 緑<br/>にんじん 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>青ねぎ 緑<br/>油揚げ 赤<br/>カレーフレーク(N) 赤<br/>カレーフレーク(M) 赤<br/>しょうゆ 赤<br/>かつおだし 赤</p> <p><b>青りんごゼリー</b> 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 951    たんぱく質 (g) 29.3    脂質 (g) 23.9    塩分 (g) 3.3</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>ヒレカツ</b> (温) 赤<br/>ヒレカツ 赤<br/>なたね油 黄<br/>濃厚ソース 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>みりん 黄<br/>削り節 黄</p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (温) 緑<br/>キャベツ 緑<br/>ゆで塩 黄</p> <p><b>筑前煮</b> (温) 赤<br/>鶏肉 赤<br/>さやいんげん 緑<br/>にんじん 緑<br/>こんにゃく 黄<br/>たけのこ 赤<br/>ちくわ 赤<br/>ごぼう 赤<br/>かつおだし 赤<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>酒 黄<br/>みりん 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>大根サラダ</b> (冷) 緑<br/>大根 緑<br/>ハム 赤<br/>きゅうり 緑<br/>青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> (冷) 緑<br/>野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 747    たんぱく質 (g) 28.0    脂質 (g) 18.3    塩分 (g) 2.5</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>白身魚の甘酢かけ</b> (冷) 赤<br/>ホキ 赤<br/>酒 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 黄<br/>片栗粉 黄<br/>なたね油 黄<br/>玉ねぎ 緑<br/>酢 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>削り節 黄</p> <p><b>チンゲン菜</b> (冷) 緑<br/>チンゲン菜 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ポークウインナー</b> (冷) 赤<br/>ポークウインナー 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ワンダンスープ</b> (食缶) 赤<br/>豚ひき肉 赤<br/>にんじん 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>もやし 緑<br/>にら 緑<br/>ワンタンの皮 黄<br/>ガラスープ 黄<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>鶏・豚骨スープ 黄<br/>豚骨スープ 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>鶏だし 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 796    たんぱく質 (g) 32.8    脂質 (g) 18.2    塩分 (g) 3.2</p> |

| 12  | 13  | 14  | 15   | 16   |
|---|---|---|--|--|
| <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>麻婆豆腐</b> (温) 赤<br/>豆腐 赤<br/>豚ひき肉 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄<br/>土生姜 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>たけのこ 緑<br/>干しいたけ 緑<br/>青ねぎ 緑<br/>しょうゆ 緑<br/>さとう 黄<br/>みそ 赤<br/>豆板醤 赤<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>揚げしゅうまい</b> (温) 赤<br/>ポークしゅうまい 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>もやしの和え物</b> (冷) 緑<br/>もやし 緑<br/>チンゲン菜 緑<br/>にんじん 緑<br/>ゆで塩 緑<br/>昆布パウダー 黄<br/>みりん 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄</p> <p><b>パイン缶</b> (冷) 緑<br/>パイン缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 747    たんぱく質 (g) 25.0    脂質 (g) 19.6    塩分 (g) 2.1</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>煮込み風ハンバーグ</b> (温) 赤<br/>ハンバーグ 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>グリーンピース 緑<br/>しめじ 緑<br/>デミグラスソース 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>トマトピューレ 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>フライドポテト</b> (温) 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄</p> <p><b>野菜スープ</b> (食缶) 赤<br/>ベーコン 赤<br/>にんじん 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>キャベツ 緑<br/>大根 緑<br/>ブロッコリー 緑<br/>コンソメ 緑<br/>野菜ブイオン 緑<br/>こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 796    たんぱく質 (g) 25.1    脂質 (g) 24.7    塩分 (g) 2.7</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>ポークチャップ</b> (温) 赤<br/>豚肉 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄<br/>玉ねぎ 緑<br/>マッシュルーム 緑<br/>グリーンピース 緑<br/>トマトケチャップ 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>白ワイン 黄<br/>さとう 黄</p> <p><b>きのこソテー</b> (温) 緑<br/>しめじ 緑<br/>エリンギ 緑<br/>キャベツ 緑<br/>とうもろこし 緑<br/>なたね油 黄<br/>コンソメ 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>しょうゆ 黄</p> <p><b>かぼちゃサラダ</b> (冷) 赤<br/>ハム 赤<br/>かぼちゃ 緑<br/>きゅうり 緑<br/>ゆで塩 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 黄<br/>エッグケア (小袋) 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> (冷) 緑<br/>野菜ふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 780    たんぱく質 (g) 31.2    脂質 (g) 21.2    塩分 (g) 1.8</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>サーモンフライ</b> (冷) 赤<br/>サーモンフライ 赤<br/>なたね油 黄<br/>ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p><b>五目豆</b> (冷) 赤<br/>大豆 赤<br/>にんじん 緑<br/>こんにゃく 黄<br/>ちくわ 赤<br/>ごぼう 赤<br/>昆布 赤<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>かつおだし 黄</p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (冷) 緑<br/>キャベツ 緑<br/>ゆで塩 黄</p> <p><b>だんご汁</b> (食缶) 赤<br/>鶏肉 赤<br/>白菜 赤<br/>にんじん 緑<br/>こんにゃく 黄<br/>しめじ 緑<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 赤<br/>白玉だんご 黄<br/>だし昆布 赤<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 812    たんぱく質 (g) 27.5    脂質 (g) 14.8    塩分 (g) 2.7</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>カレーライス</b> (食缶) 赤<br/>豚肉 赤<br/>にんにく 緑<br/>土生姜 緑<br/>カレー粉 緑<br/>にんじん 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>じゃがいも 緑<br/>グリーンピース 緑<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>カレーフレーク(N) 黄<br/>カレーフレーク(M) 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>濃厚ソース 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>チキンウインナー</b> (冷) 赤<br/>チキンウインナー 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>枝豆</b> (冷) 緑<br/>枝豆 緑<br/>ゆで塩 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 834    たんぱく質 (g) 28.2    脂質 (g) 24.4    塩分 (g) 2.9</p> |



| 月  | 火   | 水   | 木  | 金   |
|--|---|---|--|---|
| 19   | 20(Aグループ対応)   | 21  | 22   | 23  |
| <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>チキンカツ</b> (温) 赤黄<br/>チキンカツ 赤<br/>なたね油 黄<br/>トマトケチャップ<br/>ウスターソース<br/>デミグラスソース<br/>さとう 黄<br/>赤ワイン</p> <p><b>ベーコンポテト</b> (温) 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>玉ねぎ 緑<br/>ベーコン 赤<br/>塩<br/>こしょう<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (温) 緑<br/>キャベツ<br/>ゆで塩</p> <p><b>ポトフ</b> (食缶) 赤<br/>ウインナー 赤<br/>白菜 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>大根 緑<br/>鶏ガラスープ<br/>野菜ブイヨン<br/>塩<br/>こしょう</p> <p>エネルギー (kcal) 838<br/>たんぱく質 (g) 30.1<br/>脂質 (g) 22.5<br/>塩分 (g) 2.3</p>   | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>セルラチキンライス</b> (温) 赤<br/>鶏肉 赤<br/>酒 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>ピーマン 緑<br/>なたね油 黄<br/>塩<br/>こしょう<br/>野菜ブイヨン<br/>トマトケチャップ</p> <p><b>ポテトサラダ</b> (冷) 黄<br/>ハム 赤<br/>じゃがいも 黄<br/>きゅうり 緑<br/>ゆで塩<br/>塩<br/>こしょう<br/>エッグケア (小袋) 黄</p> <p><b>(基本献立) オムレツ</b> (温) 赤<br/>オムレツ 赤</p> <p><b>(Aグループ) ポークウインナー</b> (温) 赤<br/>ポークウインナー 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>みかん缶</b> (冷) 緑<br/>みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 843<br/>たんぱく質 (g) 27.2<br/>脂質 (g) 24.3<br/>塩分 (g) 2.5</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ハムカツ</b> (温) 赤<br/>ハムカツ 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ほうれん草のソテー</b> (温) 緑<br/>とうもろこし 緑<br/>ほうれん草 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>ベーコン 赤<br/>ゆで塩<br/>なたね油 黄<br/>コンソメ<br/>塩<br/>こしょう<br/>さとう</p> <p><b>野菜サラダ</b> (冷) 緑<br/>キャベツ 緑<br/>きゅうり 緑<br/>とうもろこし 緑<br/>ゆで塩<br/>和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p><b>ミートスパゲティ</b> (温) 黄<br/>スパゲティ 黄<br/>ゆで塩<br/>牛ひき肉 赤<br/>豚ひき肉 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>トマト缶 緑<br/>トマトピューレ<br/>グリーンピース 緑<br/>トマトケチャップ<br/>ウスターソース<br/>塩<br/>こしょう<br/>さとう<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ちやんこ煮</b> (食缶) 赤<br/>つくね 赤<br/>豆腐 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>白菜 緑<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 赤<br/>土生姜 赤<br/>鶏ガラスープ 赤<br/>酒 赤<br/>しょうゆ 赤<br/>こしょう 赤<br/>塩 赤<br/>昆布だし 赤</p> <p><b>ふりかけ</b> (冷) 緑<br/>ゆかり 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 813<br/>たんぱく質 (g) 26.1<br/>脂質 (g) 24.2<br/>塩分 (g) 2.5</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>金平ごぼう</b> (温) 赤<br/>豚肉 赤<br/>ごぼう 赤<br/>にんじん 緑<br/>平天 赤<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>みりん 黄<br/>酒 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ササミフライ</b> (温) 赤<br/>ササミフライ 赤<br/>なたね油 黄<br/>濃厚ソース<br/>しょうゆ<br/>みりん<br/>削り節</p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (温) 緑<br/>キャベツ<br/>ゆで塩</p> <p><b>ちやんこ煮</b> (食缶) 赤<br/>つくね 赤<br/>豆腐 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>白菜 緑<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 赤<br/>土生姜 赤<br/>鶏ガラスープ 赤<br/>酒 赤<br/>しょうゆ 赤<br/>こしょう 赤<br/>塩 赤<br/>昆布だし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 816<br/>たんぱく質 (g) 32.7<br/>脂質 (g) 21.2<br/>塩分 (g) 3.4</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>ハヤシライス</b> (食缶) 赤<br/>牛肉 赤<br/>にんじん 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>じゃがいも 黄<br/>にんじん 緑<br/>鶏ガラスープ<br/>豚骨スープ<br/>赤ワイン<br/>こしょう<br/>トマトピューレ<br/>ハヤシフレーク(N)<br/>ハヤシフレーク(R)<br/>トマトケチャップ<br/>ウスターソース<br/>しょうゆ<br/>濃厚ソース</p> <p><b>大根のマリネ</b> (冷) 赤<br/>ツナ 赤<br/>大根 緑<br/>塩 赤<br/>こしょう 赤<br/>白ワイン 赤<br/>ワインビネガー 赤<br/>上白糖 黄<br/>しょうゆ 黄</p> <p><b>コロッケ</b> (冷) 黄<br/>コロッケ 黄<br/>なたね油 黄<br/>とんかつソース (小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 968<br/>たんぱく質 (g) 30.9<br/>脂質 (g) 30.0<br/>塩分 (g) 3.5</p> |
| 26   | 27  | 28  | 29   | 30  |
| <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>鶏肉のバーベキューソースかけ</b> (温) 赤<br/>鶏肉 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 赤<br/>なたね油 黄<br/>りんごピューレ 緑<br/>土生姜 緑<br/>にんにく 緑<br/>しょうゆ 緑<br/>酒 緑<br/>さとう 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>野菜炒め</b> (温) 赤<br/>ウインナー 赤<br/>キャベツ 緑<br/>もやし 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>ピーマン 緑<br/>酒 緑<br/>中華だし 緑<br/>塩 緑<br/>こしょう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>粉ふきいも</b> (温) 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>ゆで塩<br/>塩<br/>こしょう</p> <p><b>のりの佃煮</b> (冷) 赤<br/>のりの佃煮 赤</p> <p><b>高野豆腐の含め煮</b> (冷) 赤<br/>高野豆腐 赤<br/>ちくわ 赤<br/>にんじん 緑<br/>グリーンピース 緑<br/>ゆで塩<br/>さとう 黄<br/>みりん<br/>しょうゆ<br/>塩<br/>削り節</p> <p>エネルギー (kcal) 839<br/>たんぱく質 (g) 31.2<br/>脂質 (g) 26.9<br/>塩分 (g) 3.0</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>牛肉の甘辛煮</b> (温) 赤<br/>牛肉 赤<br/>土生姜 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>白ねぎ 緑<br/>酒 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>春巻き</b> (温) 赤<br/>春巻き 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>小松菜のサラダ</b> (冷) 赤<br/>ハム 赤<br/>小松菜 緑<br/>キャベツ 緑<br/>ゆで塩<br/>酢<br/>しょうゆ<br/>さとう 黄</p> <p><b>しば漬け</b> (冷) 緑<br/>しば漬け 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 806<br/>たんぱく質 (g) 27.9<br/>脂質 (g) 25.5<br/>塩分 (g) 2.7</p>  | <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">全校給食なし</p>  | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p><b>中巻丼</b> (食缶) 赤<br/>豚肉 赤<br/>いか 赤<br/>酒 赤<br/>たけのこ 緑<br/>白菜 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>なたね油 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>マカロニサラダ</b> (冷) 黄<br/>マカロニ 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>きゅうり 緑<br/>にんじん 緑<br/>ツナ 赤<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p><b>ミニゼリー</b> (冷) 黄<br/>みかんゼリー 黄<br/>ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 776<br/>たんぱく質 (g) 29.7<br/>脂質 (g) 18.4<br/>塩分 (g) 2.8</p>   |   |

### 地産地消とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮でそれを食べることは、体によいと言われています。

泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。

その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。

玉ねぎ

### 6月 学校給食栄養摂取量

|                | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 (エネルギーの25%~30%) g | 塩分 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA (レチノール当量) μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|----------------|------------|---------|----------------------|------|----------|------|--------------------|-----------|-----------|----------|--------|
| 泉南市平均摂取量       | 825        | 29.4    | 22.6                 | 2.8  | 302      | 4.5  | 227                | 0.82      | 0.54      | 28       | 4.1    |
| 学校給食摂取基準 (中学生) | 820        | 30.0    | 23~27                | 3.0  | 450      | 4.0  | 300                | 0.50      | 0.60      | 35       | 6.5    |

**きょうだい献立**

献立表では、中学校と小学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。  
(食材等は変わる場合があります。)



### かむことと脳の関係とは?



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送みましょう。



(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389