

月	火	水	木	金
3 夏みかんサラダ ハムエッグ ゆかり ごはん みそけんちん汁 赤 緑 黄 牛乳 とうふ ぶたにく みそ たまご ローズハム しそのは(ゆかり) だいこん にんじん ごぼう ねぎ パセリ なつみかん きゅうり レタス 米 こんにやく こめあぶら じょうはくとう 栄養量小 629 26.7 19.0 2.7 栄養量中 725 29.5 20.1 3.2	4 〈歯と口の健康週間 (4〜10日)〉 支部中体連 お弁当	5 支部中体連 お弁当	6 支部中体連 予備日 お弁当	7 ゼリー 五目きんぴら いわしのしょうが煮 ごはん 元気にカミカミ 減塩みそ汁 赤 緑 黄 牛乳 とうふ やさいボール みそ ぶたにく いわしのしょうがに さつまあげ だいこん にんじん ねぎ れんこん ごぼう 米 こんにやく ごまあぶら さんおんとう 672 25.7 23.6 2.0 837 32.2 30.2 2.5
10 〈地場産物活用週間〉 イタリアンサラダ ハンバーグ デミグラスソース ごはん わかめスープ 赤 緑 黄 牛乳 とうふ わかめ かまぼこ ハンバーグ ローズハム ねぎ たけのこ えのきたけ トマト たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり 米 こめあぶら デミグラスソース さんおんとう ドレッシング 627 24.5 19.5 2.2 741 28.5 22.0 2.7	11 じゃがいもと 豚肉の旨煮 納豆 ごはん にらたま汁 赤 緑 黄 牛乳 とりにく とうふ たまご なつとう ぶたにく えのきたけ にんじん にら きぬさや しょうが 米 かたくりこ こめあぶら こくとう じゃがいも 637 28.2 15.8 2.0 744 31.9 16.9 2.3	12 生揚げのそぼろ煮 めばるのつけ焼き ごはん きぬさやの みそ汁 赤 緑 黄 牛乳 あぶらあげ みそ メバル なまあげ ぶたにく だいこん にんじん さやえんどう しょうが たけのこ 米 さんおんとう じゃがいも 670 26.0 21.7 1.9 799 30.7 25.00 2.3	13 大根のキムチ和え ヤンニョムチキン ごはん チンゲンサイの スープ 赤 緑 黄 牛乳 ベーコン とうふ とりにく にんじん ねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり 米 こめあぶら かたくりこ コチュジャン さんおんとう ごまあぶら ごま 695 27.3 23.8 2.1 828 31.8 27.4 2.5	14 さくらんぼ ミモザ和え かれいのポテマヨ焼き ごはん 野菜たっぷり みそ汁 赤 緑 黄 牛乳 なまあげ かれい たまご みそ あおのり キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう さくらんぼ 米 じょうはくとう ポテトサラダ ごま 625 28.1 16.3 2.0 745 33.4 18.4 2.5
17 冷凍みかん 笹かまと野菜の みそ和え ツチごはん みぞれ汁 赤 緑 黄 牛乳 ツチ とりにく とうふ ささかまぼこ みそ にんじん グリンピース だいこん ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう みかん 米 さんおんとう ごま 609 27.1 18.7 2.8 749 33.3 22.9 3.5	18 県北中体連 お弁当	19 県北中体連 お弁当	20 県北中体連 予備日 お弁当	21 三色おひたし さばの カレーしょうゆ焼き ごはん 生揚げのみそ汁 赤 緑 黄 牛乳 なまあげ みそ さば かつおぶし キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし 米 じゃがいも さんおんとう 677 26.5 23.8 2.0 843 33.1 30.5 2.5
24 【給食世界旅行ウィーク(24〜28日) 『ベトナム』 ゴイガ 赤魚の 香草焼き ごはん フー・ティウ 赤 緑 黄 牛乳 とりにく えび あかうお とりむねスモーク にんじん たまねぎ きょうな バジル にんにく しょうが レモンかじゅう あかたまねぎ キャベツ 米 こめこめん こめあぶら じょうはくとう 599 30.7 15.8 1.4 713 36.6 17.8 1.7	25 『アメリカ』 グリーン サラダ フライドチキン ごはん ガンボスープ 赤 緑 黄 牛乳 えび フライドチキン にんじん たまねぎ セロリ にんにく オクラ レタス きゅうり 米 ビーフシチュールー じょうはくとう こめあぶら オリーブ油 チリソース じゃがいも 609 24.0 15.3 2.0 700 26.6 15.9 2.3	26 『トルコ』 チョパン・サラタス 豆のポターージュ タヴツクル・ピラフ 赤 緑 黄 牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう たまねぎ にんじん グリンピース ひよこまめ はなまめ パセリ トマト レタス きゅうり あかたまねぎ レモンかじゅう 米 こめあぶら バター ベジマメルウ ドレッシング じゃがいも 618 24.7 17.9 2.5 735 29.0 20.3 3.0	27 お弁当	28 『イタリア』 パンネの ボロネーゼ 豚肉の トリュフソース ごはん ミネストローネ スープ 赤 緑 黄 牛乳 ベーコン ぶたにく ぎゅうにく チーズ にんじん たまねぎ トマト パセリ にんにく 米 マカロニ じゃがいも ステーキソース(トリュフ) じょうはくとう こめあぶら ハヤシルウ オリーブ 油 701 32.2 13.7 2.2 837 38.0 15.0 2.8

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

6月4日から10日は
歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

赤
緑
黄

栄養量小
栄養量中

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持
できる

2 食事の重要性や楽しさを理解
する

3 食べ物の選択や
食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる
(社会性)

5 日本の食文化を理解し
伝えることができる

6 食べ物のつくる人
への感謝の心

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
6月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・きゅうり・じゃがいも」です。