

日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)
1	月	ごはん	七味焼き 南瓜サラダ 中華風コンスープ オレンジ	小魚 ビスケット 牛乳	554	28.7	15.6	2.2
2	火	うどん	ジャージャーうどん 野菜と豆腐のふんわりナゲット ナムル バナナ	♥ジャムサンド 牛乳	512	19.9	17.8	1.9
3	水	ごはん	魚のごまだれ焼き かみかみサラダ みそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ)	クッキー せんべい 牛乳	515	23.2	14.1	2.1
4	木	ごはん	すきやき煮 揚げ芋とほうれん草のゴマ和え みそ汁(なめこ・豆腐・長ネギ)	♥蒸ししょうかん 牛乳	548	22.0	16.3	1.7
5	金	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ ミネストローネ オレンジ	小魚 ビスケット 牛乳	540	24.3	18.6	1.9
6	土	※ 給食はありません						
8	月	ごはん	ぎせい豆腐 人参と油揚げのキンピラ キャベツとペーコンのスープ バナナ	ラムネ せんべい 牛乳	553	18.3	19.1	1.9
9	火	ごはん	かじき鮭のかば焼き風 たくあん和え 呉汁	♥ほうれん草蒸しパン 牛乳	532	22.5	14.8	2.3
10	水	ごはん	キーマカレー 梅ドレサラダ 玉ねぎとじゃが芋のスープ オレンジ	ビスケット せんべい 牛乳	516	17.8	15.0	2.2
11	木	ごはん	チキンカチャトリー マセドアンサラダ かきたま汁 バナナ	♥お燗ラスク 牛乳	535	19.6	14.5	2.0
12	金	ごはん	マーボー豆腐 中華風サラダ みそ汁(南瓜・玉ねぎ・わかめ)	クッキー せんべい ジョア	524	19.4	13.0	2.4
13	土	※ 給食はありません						
15	月	枝豆ごはん	飛竜頭 コーンサラダ 千葉汁 バナナ	♥びわゼリー	526	17.6	16.3	2.1
16	火	ロールパン	鮭フライ・梅タルソース カレーサラダ オニオンスープ	♥わかめおにぎり	530	21.3	21.0	2.3
17	水	ごはん	鶏の酢醬油煮 ごしき和え かぶとペーコンのスープ	♥水無月蒸しパン 牛乳	558	22.1	20.3	2.0
18	木	ごはん	肉と野菜の味噌炒め 小松菜とハムのサラダ みそ汁(わかめ・玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	クッキー せんべい 牛乳	547	19.3	20.2	2.2
19	金	ごはん	揚げギョウザ もやしサラダ 豆腐のスープ バナナ	小魚 ラムネ 牛乳	543	20.2	14.4	2.2
20	土	※ 給食はありません						
22	月	ごはん	ビビンバ丼 あけぼの和え トマトと卵のスープ オレンジ	♥マッシュマロサンド 牛乳	537	16.8	19.0	1.8
23	火	ごはん	サバの香味揚げ 五目キンピラ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・小松菜)	♥イチゴの蒸しケーキ 牛乳	539	16.7	16.1	1.8
24	水	スパゲティ	スパゲティ・ミートソース ロースハムサラダ フルーツヨーグルト	スティックパン 牛乳	537	17.7	16.7	2.4
25	木	桜えびふりかけご飯	根菜ハンバーグ 春雨サラダ 玉ねぎとじゃが芋のミルクみそ汁 さくらんぼ	♥あじさいゼリー	522	21.1	20.6	1.9
26	金	ごはん	筑前煮 味噌ドレサラダ みそ汁(切干し大根・油揚げ・小松菜) バナナ	小魚 ビスケット 牛乳	516	21.1	13.0	1.9
27	土	※ 給食はありません						
29	月	ごはん	ハヤシライス キャベツのシーサラダ レタスのスープ オレンジ	♥南瓜のスイーツボール ジョア	527	17.5	10.8	2.5
30	火	ごはん	ヘルシーミートローフ ひじきの根菜サラダ みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ)	♥人参蒸しパン 牛乳	528	19.1	17.1	2.2

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は各クラスのクッキングを中止致します。

・今後新型コロナウイルス感染症の影響で、献立変更等の可能性があります。ご不明の点は担任、給食室へおたずね下さい。



6月4日～10日の1週間は歯の衛生週間です。



虫歯をつくらないためには、毎日ていねいに歯みがきをすることが大切ですが、実は、だ液も虫歯予防に役立つということをご存じですか？

だ液には、口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。だ液の分泌を増やすには、歯ごたえのある食べ物をよくかむことです。

おやつには、砂糖を使った甘いお菓子より、昆布やスティック野菜など、たくさんかんで食べるものがおすすめです。

