

月

火

水

木

金

3日

今月のめあてを確認しよう

まんぷろごぼろ

とうふい

ハンバーグ

ごはん

じゃがいもの

みそ汁

さかな

魚

食赤

品

とり肉

ぶた肉

とうふ

みそ

さつまあげ

たまご

ぎゅうにゅう

食緑

品

いんげん

にんじん

ごぼろ

しいたけ

しょうが

たまねぎ

れんこん

だいこん

こまつな

食黄

品

こめ

じゃがいも

あぶら

かたくりこ

さとう

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

ND

栄養価

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

448

641

たんぱく質(g)

20.1

28.2

脂質(g)

11.7

17.8

塩分(g)

1.9

2.4

4日

特別献立1

きゅうりの

ピリからあえ

じゃこ

トースト

わふう

ミネストローネ

たまご

食赤

品

チーズ

じゃこ

とり肉

ぎゅうにゅう

食緑

品

あさつき

きゅうり

さつまいも

ごぼろ

だいこん

にんじん

こまつな

食黄

品

パン

ごま

マヨネーズ

さつまいも

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

ND

栄養価

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

395

589

たんぱく質(g)

14.5

22.1

脂質(g)

15.1

22.6

塩分(g)

2.2

3.1

5日

特別献立2

ごもくまめ

ずるめ

かきあげ

わかめ

ごはん

にらたまじる

かいぼう

海藻

食赤

品

するめ

だいず

ぶた肉

たまご

わかめ

ぎゅうにゅう

食緑

品

いんげん

にんじん

ごぼろ

しいたけ

にら

たまねぎ

パセリ

食黄

品

こめ

こんにやく

あぶら

こむぎこ

かたくりこ

さとう

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

ND

栄養価

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

457

626

たんぱく質(g)

17.1

24.1

脂質(g)

12.9

19.2

塩分(g)

2.1

2.5

6日

特別献立3

アーモンドとと

ドライカレー

ジンジャー

サラダ

緑黄色

野菜

食赤

品

ぶた肉

ぎゅう肉

かまぼこ

いわし

ぎゅうにゅう

食緑

品

きゅうり

キャベツ

セロリ

しょうが

たまねぎ

にんじん

にんにく

食黄

品

こめ

あぶら

こむぎこ

アーモンド

ごま

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

ND

栄養価

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

459

645

たんぱく質(g)

20.2

27.7

脂質(g)

13.1

18.7

塩分(g)

1.7

2.2

7日

特別献立4

ごぼろ

フリッター

ひじき

ごはん

いもっこ

じる

とうふ

食赤

品

あぶらあげ

とり肉

にぼし

ひじき

ぶた肉

ぎゅうにゅう

食緑

品

だいこん

にんじん

きぬさや

ねぎ

ごぼろ

にんにく

しょうが

食黄

品

こめ

あぶら

じゃがいも

こんにやく

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

ND

栄養価

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

421

607

たんぱく質(g)

12.5

18.7

脂質(g)

12.1

18.2

塩分(g)

2.2

2.8

10日

食べ残しゼロを目指そう

キムチづけ

にくどん

じゃがいもの

スープ

緑黄色

野菜

食赤

品

ぶたにく

わかめ

ぎゅうにゅう

食緑

品

にんじん

しいたけ

きゅうり

キャベツ

だいこん

たまねぎ

ねぎ

食黄

品

こめ

じゃがいも

あぶら

こんにやく

さとう

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

ND

栄養価

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

407

590

たんぱく質(g)

15.2

22.2

脂質(g)

12.7

19.1

塩分(g)

2.1

2.7

11日

アスパラカスの栄養を知ろう

パイナップル

アスパラと

コーンのサラダ

タンタンめん

きのこ

食赤

品

ぶた肉

みそ

ぎゅうにゅう

食緑

品

もやし

キャベツ

にんじん

しょうが

にんにく

ねぎ

パイン

アスパラ

とうもろこし

きゅうり

食黄

品

ちゅうかめん

あぶら

ねりごま

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

ND

栄養価

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

447

626

たんぱく質(g)

18.4

26.1

脂質(g)

14.7

21.4

塩分(g)

2.3

2.9

12日

郷土料理を味わおう

ひじきに

こいもの

みそいため

ごはん

のっぺい

じる

こさかな

小魚

食赤

品

とり肉

ひじき

あぶらあげ

かつおぶし

だいず

ぎゅうにゅう

食緑

品

だいこん

にんじん

しいたけ

ねぎ

ごぼろ

食黄

品

こめ

じゃがいも

さとう

あぶら

こんにやく

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

ND

栄養価

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

427

613

たんぱく質(g)

14.9

21.6

脂質(g)

12.3

18.4

塩分(g)

1.6

2.1

13日

朝食モデル献立

こまつなの

ナムル

かつおの

ハーベキューソースあえ

ごはん

かきたま

みそ汁

いも類

食赤

品

かつお

みそ

かつおぶし

たまご

ぎゅうにゅう

食緑

品

もやし

にんじん

こまつな

ほうれんそう

たまねぎ

しょうが

にんにく

食黄

品

こめ

あぶら

さとう

ごま

かたくりこ

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

ND

栄養価

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

422

618

たんぱく質(g)

20.4

29.2

脂質(g)

11.5

18.1

塩分(g)

1.7

2.3

14日

旬の果物を味わおう

さくらんぼ

わかめ

サラダ

チキンカレー

緑黄色

野菜

食赤

品

とり肉

わかめ

まぐろ缶

ぎゅうにゅう

食緑

品

きゅうり

だいこん

しょうが

たまねぎ

にんじん

にんにく

りんご

さくらんぼ

食黄

品

こめ

おおむぎ

じゃがいも

あぶら

さとう

検査結果(単位:Bq/kg)

セシウム

134・137

ND

栄養価

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

451

641

たんぱく質(g)

13.1

19.5

脂質(g)

12.3

18.5

塩分(g)

2.1

2.7

6月の給食のめあて

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!

ひ・み・こ・の・は・が・い~ぜ!

① まんの予防

② かくの発達

③ とばの発音ははっきり

④ うの発達

⑤ の病気予防

⑥ がんの予防

⑦ ちょう快調

⑧ んりよくでGO!

よくかんで食べること

は、私たちの体にとっていいことづくしです。そこで、かむことの効用の合い言葉を覚えましょう。

また、単弥呼が生活して

い時代は、1回の食事

で、現代人の約6倍、39

90回もかんで食べていた

ことにちなんで、この合い

言葉がつけられました。

はいげんず

配膳図

下線の献立は、カミカミ

ミ献立です。よくかんで

よく味わって食べま

しょう。

赤の食品~血や肉や骨になる~

緑の食品~体の調子を整える~

黄色の食品~熱や力になる~

基準量

幼稚園

小学校

エネルギー(kcal)

510

640

たんぱく質(g)

18.0

24.0

脂質(g)











~16.0

~21.0

塩分(g)

~2

~2.5

月			火			水			木			金					
17日 岩江中3年生考案献立1			18日 正しい手洗いの方法を知ろう			19日 食事の姿勢に気をつけよう			20日 朝食モデル献立			21日 手作りを味わおう					
																	
食赤品 じゃこ たまご 魚肉ソーセージ ぶた肉 とろろ みそ ぎゅうにゅう			食赤品 ベーコン あさり まぐろ缶 ぎゅうにゅう			食赤品 とろろ みそ ぶた肉 ハム ぎゅうにゅう			食赤品 さば のり ぶた肉 みそ ぎゅうにゅう			食赤品 ぶた肉 わかめ じゃこ みそ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう					
食緑品 にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう オレンジ			食緑品 たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん パセリ			食緑品 きゅうり キャベツ もやし ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく			食緑品 ほうれんそう にんじん もやし しょうが みずな だいこん ごぼう しいたけ			食緑品 キャベツ たまねぎ にんじん にんにく					
食黄色品 こめ さといも こんにやく さとう マヨネーズ			食黄色品 パン スpaghetti あぶら バター さとう			食黄色品 こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ			食黄色品 こめ さとう			食黄色品 こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら					
検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137			ND									検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137			ND		
栄養価 幼稚園 小学校			栄養価 幼稚園 小学校			栄養価 幼稚園 小学校			栄養価 幼稚園 小学校			栄養価 幼稚園 小学校					
エネルギー(kcal) 455 628			エネルギー(kcal) 390 580			エネルギー(kcal) 462 646			エネルギー(kcal) 439 597			エネルギー(kcal) 435 628					
たんぱく質(g) 16.7 22.7			たんぱく質(g) 12.9 19.9			たんぱく質(g) 20.3 27.7			たんぱく質(g) 17.8 23.7			たんぱく質(g) 17.2 24.8					
脂質(g) 13.3 18.5			脂質(g) 15.1 22.4			脂質(g) 14.1 20.2			脂質(g) 14.4 18.9			脂質(g) 14.5 21.4					
塩分(g) 2.2 2.8			塩分(g) 2.1 2.9			塩分(g) 1.7 2.1			塩分(g) 1.9 2.4			塩分(g) 2.1 2.7					
24日 岩江中3年生考案献立2			25日 スナックえんどうにチャレンジしよう			26日 よくかんで食べよう			27日 はしの日			28日 交互食べをしよう					
																	
食赤品 とり肉 みそ とろろ かつおぶし ぎゅうにゅう			食赤品 ぶた肉 ぎゅうにゅう			食赤品 さけ さつまあげ あぶらあげ にぼしこ みそ ぎゅうにゅう			食赤品 とり肉 ハム こんぶ たまご とろろ かつおぶし ぎゅうにゅう			食赤品 ぶた肉 わかめ チーズ ぎゅうにゅう					
食緑品 ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ にんにく			食緑品 たまねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ スナックえんどう			食緑品 こまつな にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう			食緑品 にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ こまつな しめじ パセリ			食緑品 ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ					
食黄色品 こめ かたくりこ さとう ごま			食黄色品 ちゅうかめん さとう			食黄色品 こめ かたくりこ さとう あぶら さとう ごま			食黄色品 こめ さとう バター あぶら			食黄色品 こめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ					
検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137			ND									検査結果(単位:Bq/kg) セシウム 134・137			ND		
栄養価 幼稚園 小学校			栄養価 幼稚園 小学校			栄養価 幼稚園 小学校			栄養価 幼稚園 小学校			栄養価 幼稚園 小学校					
エネルギー(kcal) 463 657			エネルギー(kcal) 484 629			エネルギー(kcal) 438 630			エネルギー(kcal) 399 579			エネルギー(kcal) 446 628					
たんぱく質(g) 19.3 27.2			たんぱく質(g) 17.6 23.6			たんぱく質(g) 16.9 24.8			たんぱく質(g) 16.2 23.3			たんぱく質(g) 16.8 23.5					
脂質(g) 15.4 22.2			脂質(g) 11.1 16.6			脂質(g) 12.8 19.7			脂質(g) 10.9 16.7			脂質(g) 13.9 19.7					
塩分(g) 1.9 2.5			塩分(g) 2.1 2.7			塩分(g) 1.7 2.2			塩分(g) 1.8 2.4			塩分(g) 2.1 2.5					
給食のめあて			6月の給食のめあて ～ よくかんで食べよう ～														
はいぜんず 配膳図			よくかんで食べるためには、食物せんいが豊富な「まごわやさしい」食品がおすすめです。														
下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。			この「まごわやさしい」食品は、日本人が昔から食べてきた日本食に多く使われ、脳を鍛える食品ともいわれています。														
赤の食品～血や肉や骨になる～																	
緑の食品～体の調子を整える～																	
黄色の食品～熱や力になる～																	
基準量 幼稚園 小学校																	
エネルギー(kcal) 510 640																	
たんぱく質(g) 18.0 24.0																	
脂質(g) ～16.0 ～21.0																	
塩分(g) ～2 ～2.5																	
ま め：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類）																	
ご ま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）																	
わ かめ：海藻類（わかめ、ひじき、海苔、昆布など）																	
や さい：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類																	
さ かな：魚介類（丸ごと食べられる小魚類が望ましい）																	
し いたけ：きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など）																	
い も：いも類（さつまいも、じゃがいも、大和イモ、長いもなど）																	