



月			火			水			木			金		
2日 今月のめあてを確認しよう			3日 旬のたまねぎを味わおう			歯と口の健康週間特別献立 4日 特別献立1			~1口30回を目指して、カミカミメニューを食べよう~ 5日 特別献立2			6日 特別献立3		
 フルコギ メロン ごはん にらとねぎのスープ かいどう海藻			 バナナサンドイッチのぐ フルーツヨーグルト しょくパン オニオンスープ きのこ			 きりほしだいこんの いだめもの いわしのかばやき なめしごはん しんたまねぎのみそしる いも類			 ごもくまめ ぶたにくの アップルソースやき むぎごはん さわにわん 緑黄色野菜			 ごぼう フリッター てづくりふりかけ ざっこくごはん いもっじる とうふ		
食赤品 牛肉とうふ 牛乳			食赤品 まぐろ缶 ロースハム チーズ ヨーグルト 牛乳			食赤品 いわし さつまあげ じゃこ なまあげ みそ 牛乳			食赤品 牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず 牛乳			食赤品 じゃこ こんぶ かつお節 あおりの ぶた肉 にぼし 牛乳		
食緑品 にんにく たまねぎ パプリカ にんじん にら たけのこ ねぎ メロン			食緑品 きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草 パイン缶 みかん缶 バナナ もも缶			食緑品 にんじん こまつな たまねぎ キャベツ だいこんのは			食緑品 ごぼう だいこん しいたけ 水菜 にんにく にんじん れんこん りんご			食緑品 ごぼう にんにく しょうが にんじん ねぎ だいこん		
食黄品 こめ 三温糖 ごま油 トックリ なたね油 さとう			食黄品 パン マヨネーズ バター さとう			食黄品 こめ かたくりこ あぶら さとう			食黄品 こめ おおむぎ ごま さとう こんにやく あぶら			食黄品 こめ 雑穀 ごま あぶら かたくりこ じゃがいも こんにやく		

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND										検査結果(単位:kg/Bq) 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)	451	642	エネルギー(kcal)	429	628	エネルギー(kcal)	453	657	エネルギー(kcal)	416	607	エネルギー(kcal)	446	601
たんぱく質(g)	15.1	21.7	たんぱく質(g)	18.8	27.3	たんぱく質(g)	17.1	25.3	たんぱく質(g)	21.6	30.2	たんぱく質(g)	13.1	18.7
脂質(g)	15.5	22.4	脂質(g)	15.5	22.9	脂質(g)	15.1	22.4	脂質(g)	13.4	19.8	脂質(g)	12.1	18.1
塩分(g)	1.3	1.7	塩分(g)	1.8	2.6	塩分(g)	2.1	2.8	塩分(g)	1.5	2.1	塩分(g)	1.8	2.3

歯と口の健康週間特別献立 9日 特別献立4			10日 特別献立5			11日 グリンピースを味わおう			12日 朝食モデル献立			13日 豆腐の栄養を知ろう		
 あまくさばんかん ドライカレー カミカミサラダ こざかな小魚			 スタッフエントウ カミカミかきあげ うどんかけじる 豆製品			 だいこんサラダ さけの りきゅうあげ グリンピース ごはん にらたまのみそしる くだもの果物			 キャベツの なっとう おかかあえ むぎごはん じゃがいもの そばろに 種実類			 きゅうりの ナムル はるまき むぎごはん マーボー 豆腐 緑黄色野菜		
食赤品 だいず チーズ 牛乳 牛肉 ぶた肉			食赤品 とり肉 いか たまご 牛乳			食赤品 鮭 ロースハム たまご わかめ みそ 牛乳			食赤品 なっとう ちくわ かつお節 とりひき肉 さつま揚げ 牛乳			食赤品 とうふ ぶた肉 みそ 牛乳		
食緑品 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト ごぼう きゅうり キャベツ			食緑品 こまつな ねぎ にんじん しいたけ みつば たまねぎ たけのこ スナッペンえんどう			食緑品 グリンピース だいこん にら にんじん ねぎ しいたけ きゅうり			食緑品 キャベツ だいこん にんじん たまねぎ いんげん			食緑品 きゅうり もやし ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく		
食黄品 こめ あぶら こむぎこ ごま マヨネーズ さとう			食黄品 ソフトめん さつまいも 天ぷら粉 あぶら			食黄品 こめ かたくりこ さとう ごま あぶら			食黄品 こめ おおむぎ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ			食黄品 こめ おおむぎ ごま かたくりこ さとう あぶら		

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND										検査結果(単位:kg/Bq) 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)	496	698	エネルギー(kcal)	464	651	エネルギー(kcal)	463	640	エネルギー(kcal)	429	628	エネルギー(kcal)	454	638
たんぱく質(g)	21.7	30.1	たんぱく質(g)	20.6	29.1	たんぱく質(g)	20.3	28.5	たんぱく質(g)	19.1	27.3	たんぱく質(g)	18.2	25.5
脂質(g)	14.3	20.8	脂質(g)	12.2	18.2	脂質(g)	13.9	21.1	脂質(g)	11.3	17.8	脂質(g)	17.4	23.7
塩分(g)	1.9	2.5	塩分(g)	2.7	3.5	塩分(g)	2.2	2.8	塩分(g)	1.3	1.7	塩分(g)	1.5	1.9

給食のめあて

はいぜんず配膳図
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。

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~

栄養士からのメッセージ

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

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、卑弥呼が生活していた時代は、1回の食事で、現代人の約6倍、3990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。

ひ・み・こ・の・は・が・い~ぜ!

よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!

① まんの予防

② かくの発達

③ とばの発音はつきり

④ うの発達

⑤ はの病気の予防

⑥ がんの予防

⑦ ちょう快調

⑧ んりよくでGO!



月			火			水			木			金					
16日 よくかんで食べよう			17日 正しい手洗いの方法について知ろう			18日 はしの日			19日 郷土料理を味わおう			20日 手作りを味わおう					
食赤品 ウィナー チーズ ハム あさり こんぶ かつお節 まぐろ缶 牛乳			食赤品 とり肉 ウィナー 牛乳			食赤品 あじ ベーコン あぶらあげ みそにぼしこ わかめ 牛乳			食赤品 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ のり 牛乳			食赤品 ぶた肉 たまご わかめ 牛乳					
食緑品 たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ			食緑品 にんにく キャベツ きゅうり アスパラ とうもろこし パセリ にんじん キャベツ たまねぎ			食緑品 パセリ たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく にんじん			食緑品 ごぼう にんじん たけのこ いんげん たまねぎ だいこん ねぎ			食緑品 しょうが たけのこ ピーマン たまねぎ しいたけ にんじん にんにく					
食黄品 こめ パター さとう あぶら じゃがいも			食黄品 パン さとう かたくりこ トレンジング じゃがいも			食黄品 こめ あぶら			食黄品 こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま			食黄品 こめ かたくりこ あぶら さとう					
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND									検査結果(単位:kg/Bq) 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)	408	588	エネルギー(kcal)	445	641	エネルギー(kcal)	454	623	エネルギー(kcal)	436	623	エネルギー(kcal)	440	628			
たんぱく質(g)	15.4	22.2	たんぱく質(g)	19.1	27.7	たんぱく質(g)	18.4	24.1	たんぱく質(g)	15.2	21.7	たんぱく質(g)	16.8	24.1			
脂質(g)	12.2	18.3	脂質(g)	16.5	23.4	脂質(g)	13.9	19.8	脂質(g)	12.6	18.7	脂質(g)	12.8	19.1			
塩分(g)	2.2	2.8	塩分(g)	2.3	3.2	塩分(g)	2.2	2.7	塩分(g)	1.6	2.1	塩分(g)	2.1	2.5			
23日 さくらんぼを味わおう			24日 手作りを味わおう			25日 魚を食べよう			26日 はしの日			27日 交互食べをしよう					
食赤品 ぶた肉 チーズ 牛乳			食赤品 ぶた肉 ポークフランク 牛乳			食赤品 かつお ひじき だいず まぐろ缶 みそ 牛乳			食赤品 とり肉 たまご とうふ みそいわし のり 牛乳			食赤品 ぶた肉 わかめ 牛乳 チーズ					
食緑品 たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ とうもろこし			食緑品 しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり			食緑品 ゆかり しょうが にんにく たまねぎ さやえんどう ほうれんそう			食緑品 しょうが こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ			食緑品 にんにく しょうが ねぎ にらはくさい たまねぎ					
食黄品 こめ おおむぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ			食黄品 中華めん こむぎこ あぶら さとう ごま			食黄品 こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも			食黄品 こめ あぶら こんにやく さとう アーモンド			食黄品 こめ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも					
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND									検査結果(単位:kg/Bq) 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)	446	643	エネルギー(kcal)	547	684	エネルギー(kcal)	480	619	エネルギー(kcal)	456	646	エネルギー(kcal)	431	609			
たんぱく質(g)	13.1	19.5	たんぱく質(g)	20.9	26.6	たんぱく質(g)	20.6	28.1	たんぱく質(g)	24.3	31.9	たんぱく質(g)	17.1	23.8			
脂質(g)	14.1	20.6	脂質(g)	18.2	23.7	脂質(g)	10.7	17.0	脂質(g)	15.2	20.5	脂質(g)	15.6	21.9			
塩分(g)	1.9	2.5	塩分(g)	2.2	2.8	塩分(g)	2.2	2.7	塩分(g)	1.9	2.5	塩分(g)	1.9	2.3			
30日 ごまの栄養を知ろう			給食のめあて			6月の給食のめあて ~ よくかんで食べよう ~											
食赤品 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご まぐろ缶 たまご 牛乳			食赤品 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご まぐろ缶 たまご 牛乳			食赤品 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご まぐろ缶 たまご 牛乳											
食緑品 たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こまつな			食緑品 たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こまつな			食緑品 たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こまつな											
食黄品 こめ パン粉 さとう かたくりこ 品 色 品			食黄品 こめ パン粉 さとう かたくりこ 品 色 品			食黄品 こめ パン粉 さとう かたくりこ 品 色 品											
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND									検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND		
栄養価	幼稚園	小学校	基準量	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)	433	620	エネルギー(kcal)	510	640	エネルギー(kcal)	433	620	エネルギー(kcal)	433	620	エネルギー(kcal)	433	620			
たんぱく質(g)	18.8	26.5	たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	18.8	26.5	たんぱく質(g)	18.8	26.5	たんぱく質(g)	18.8	26.5			
脂質(g)	14.1	20.5	脂質(g)	～16.0	～21.0	脂質(g)	14.1	20.5	脂質(g)	14.1	20.5	脂質(g)	14.1	20.5			
塩分(g)	1.6	2.1	塩分(g)	～2	～2.5	塩分(g)	1.6	2.1	塩分(g)	1.6	2.1	塩分(g)	1.6	2.1			

ま まめ：豆や豆製品（大豆とその加工品、その他の豆類）

ご ごま：種実類（ごま、くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）

わ わかめ：海藻類（わかめ、ひじき、海苔、昆布など）

や やさい：緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類

さ さかな：魚介類（丸ごと食べられる小魚類が望ましい）

し しいたけ：きのこ類（しいたけ、しめじ、えのき、舞茸など）

い いも：いも類（さつまいも、じゃがいも、大和イモ、長いもなど）