



月日	19 日（月）	20 日（火）	21 日（水）	22 日（木）	23 日（金）	26 日（月）
栄養量	エネルギー796kcal、たんぱく質34.3g	エネルギー863kcal、たんぱく質34.8g	エネルギー846kcal、たんぱく質39.9g	エネルギー729kcal、たんぱく質37.1g	エネルギー752kcal、たんぱく質27.3g	エネルギー745kcal、たんぱく質33.4g
献立	麦ごはん 牛乳 ①ホキと大豆のあまから揚げ ②ほうれん草と切干大根のごまあえ ③赤だし	ごはん 牛乳 ①厚あげとはるさめの炒め物 ②中華風あえもの ③トマトと卵のスープ	バターうずまきパン 牛乳 ①チキンのチーズ焼き ②野菜のごまドレッシングあえ ③オニオンスープ	①カレーうどん 牛乳 ②干草焼き ③大根葉とひじきの炒め物 ④ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ①じゃがいものそぼろ煮 ②とうふと小松菜の炒め物 ③ふのみそ汁	ごはん 牛乳 ①青椒肉絲 ②棒棒鶏 ③わかめスープ
おなかの内容	①ホキ (44) しょうが (1.65) 料理酒 (1.1) 片くり粉 (2.2) じゃがいも (22) なたね油(揚げ用) (2.98) 大豆 (16.5) 青のり (0.22) さとう (3.96) ちくちしょうゆ (5.28) 本みりん (4.4) 米酢 (0.79) ②切干大根 (4) にんじん (5) 三温糖 (0.85) 本みりん (1.2) うすちしょうゆ (3) けずりぶし (0.6) ほうれん草 (50) すりごま (3.5) ねりごま (1) うすちしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.1) ③たまねぎ (25) なめこ (10) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5) 豆みそ (5.2) 信州みそ (1.2)	①厚あげ (55) 三温糖 (0.99) ちくちしょうゆ (1.98) けずりぶし (1.1) 豚肉 (33) 緑豆はるさめ (11) たまねぎ (33) にんじん (11) もやし (11) 干しいたけ (0.88) にんにく (0.22) なたね油 (1.1) 赤みそ (2.53) さとう (1.54) オイスターソース (1.98) トウバンジャン (0.11) ちくちしょうゆ (1.54) 片くり粉 (1.1) ②まぐろフレーク (10) キャベツ (50) もずく (15) さとう (1.1) うすちしょうゆ (3) 米酢 (2.75) ごま油 (0.33) ③鶏卵 (20) トマト (15) たまねぎ (20) チキンスープ (15) 料理酒 (1) 食塩 (0.4) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (0.88) 片くり粉 (0.8)	①鶏肉 (78) 食塩 (0.13) こしょう (0.01) たまねぎ (23.4) ピザ用チーズ (15.6) トマトクチャップ (7.8) ②小松菜 (60) にんじん (10) コーン (10) すりごま (4) なたね油 (1) さとう (0.4) うすちしょうゆ (2.2) 米酢 (1) ③たまねぎ (50) なたね油 (0.5) チキンスープ (17) ちくちしょうゆ (0.4) うすちしょうゆ (1.6) 食塩 (0.24) こしょう (0.01)	①干しうどん (72) 豚肉 (48) なたね油 (0.6) さとう (1.56) ちくちしょうゆ (2.16) たまねぎ (42) 九条ねぎ (8.4) 本みりん (1.64) カレー粉 (0.68) 食塩 (0.39) ちくちしょうゆ (1.44) うすちしょうゆ (5.76) だし昆布 (1.92) けずりぶし (1.92) 片くり粉 (6.72) ②鶏卵 (50) にんじん (5) たまねぎ (15) 食塩 (0.1) うすちしょうゆ (1) けずりぶし (0.5) 片くり粉 (1) ③ひじき (2) 大根葉 (50) なたね油 (0.5) 花かつお (0.4) さとう (0.4) ちくちしょうゆ (3) 本みりん (1) ④ヨーグルト 1個 (80)	①牛ひき肉 (22) じゃがいも (66) たまねぎ (60.5) 糸こんにゃく (16.5) なたね油 (1.1) さとう (1.19) ちくちしょうゆ (4.86) 片くり粉 (0.55) ②焼き豆腐 (30) 平天 (10) 小松菜 (40) にんじん (5) ごま油 (0.6) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (2) ③切りふ (3) たまねぎ (25) 豆苗 (3) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	①豚肉 (55) さとう (0.99) ちくちしょうゆ (1.98) 料理酒 (2.97) しょうが (0.55) ピーマン (38.5) にんじん (16.5) たけのこ(缶) (11) なたね油 (1.1) 料理酒 (1.98) さとう (0.55) オイスターソース (3.52) ちくちしょうゆ (1.32) 片くり粉 (1.1) ②鶏肉 (20) 料理酒 (0.4) きゅうり (10) キャベツ (10) にんじん (5) しょうが (0.1) ねりごま (3) ちくちしょうゆ (0.8) 米酢 (1.5) さとう (0.8) ③わかめ (3) たまねぎ (30) けずりぶし (1.4) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) 料理酒 (0.8) うすちしょうゆ (3.2)
後期食	①たまねぎ なたね油 (揚げ物用) なし ②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉、ピザ用チーズ→粉チーズ 片くり粉 ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉 ③ほうれん草	①糸こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①たまねぎ なたね油 (揚げ物用) なし ②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉、ピザ用チーズ→粉チーズ 片くり粉、チキンスープ ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉なし ③ほうれん草	①糸こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉
初期食	①たまねぎ なたね油 (揚げ物用) なし ②すりごまなし	①豚肉→豚ひき肉 緑豆はるさめ→はるさめ	①鶏肉→鶏ひき肉、ピザ用チーズ→粉チーズ 片くり粉、チキンスープ ②すりごま→ねりごま	①豚肉→豚ひき肉、片くり粉なし ③ほうれん草	①糸こんにゃくなし	①豚肉→豚ひき肉 ②鶏肉→鶏ひき肉

月日	27 日（火）	28 日（水）	29 日（木）	30 日（金）
栄養量	エネルギー810kcal、たんぱく質36.7g	エネルギー798kcal、たんぱく質36.6g	エネルギー734kcal、たんぱく質29.5g	エネルギー828kcal、たんぱく質35.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①さばのソース煮 ②煮びたし ③かぼちゃのみそ汁 ④牛肉のしぐれ煮	黒糖コッペパン 牛乳 ①チキンのマーマレード煮 ②ひじきのソテー ③トマトスープ ④チーズ(型)	ごはん 牛乳 ①豚肉と大豆のみそ炒め ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③キャベツのスープ	①夏野菜のあんかけごはん(麦ごはん) 牛乳 ②高野どうふの卵とじ ③じゃがいものみそ汁 ④青菜とツナの炒め物
おなかの内容	①さば (50) しょうが (0.2) ウスターソース (1.37) 三温糖 (0.83) 料理酒 (1.37) 本みりん (1.37) ちくちしょうゆ (0.69) ②ほうれん草 (60) えのきだけ (10) にんじん (5) さとう (0.5) 本みりん (1.2) うすちしょうゆ (2) ちくちしょうゆ (0.5) けずりぶし (0.2) ③かぼちゃ (25) 油あげ (8) たまねぎ (15) けずりぶし (1.4) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) ④牛肉 (27.5) しょうが (0.8) 糸こんにゃく (10) にんじん (5) なたね油 (0.35) 三温糖 (1) 料理酒 (1.5) ちくちしょうゆ (2.5)	①鶏肉 (66) 片くり粉 (3.3) 食塩 (0.22) こしょう (0.01) マーマレード (6.6) 料理酒 (2.2) ちくちしょうゆ (1.65) たまねぎ (22) 黄ピーマン (5.5) 片くり粉 (1.1) ②ひじき (2) にんじん (10) コーン (10) 小松菜 (15) なたね油 (1) さとう (0.44) うすちしょうゆ (1.32) 食塩 (0.22) こしょう (0.01) ③ベーコン (5) たまねぎ (40) にんじん (5) にんにく (0.4) ホールトマト缶 (35) オリーブ油 (0.5) チキンスープ (15) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) ローリエ (0.01) ④チーズ(型) 1個 (15)	①豚肉 (27.5) ちくちしょうゆ (1.29) 料理酒 (1.29) 大豆 (16.5) たまねぎ (44) エリンギ (11) しょうが (0.55) にんにく (0.55) なたね油 (1.1) 料理酒 (1.79) さとう (1.07) ちくちしょうゆ (1.79) コチジャン (0.9) 赤みそ (3.13) ②大根葉 (70) にんじん (5) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (1.1) ごま油 (0.7) ③キャベツ (40) たまねぎ (10) にんじん (5) しょうが (0.5) けずりぶし (1.4) 料理酒 (0.8) うすちしょうゆ (2.4) 食塩 (0.24) こしょう (0.01)	①鶏ひき肉 (36) 万願寺とうらし (18) なたね油 (0.6) なす (42) なたね油 (2.4) たまねぎ (24) にんじん (6) しょうが (0.6) なたね油 (0.6) さとう (0.72) 本みりん (3.96) 料理酒 (3.96) 食塩 (0.48) ちくちしょうゆ (2.4) うすちしょうゆ (4.8) 片くり粉 (5.4) けずりぶし (1.2) ②高野どうふ (7) にんじん (5) たまねぎ (15) さとう (2.7) うすちしょうゆ (3.5) けずりぶし (0.7) 鶏卵 (23) 片くり粉 (0.5) ③じゃがいも (25) えのきだけ (5) けずりぶし (1.4) 九条ねぎ (5) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4) ④小松菜 (32.5) まぐろフレーク (4) ごま油 (0.5) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) うすちしょうゆ (0.35)
後期食	①マッシュポテト、けずりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	②高野どうふ→絹ごし豆腐
中期食	①マッシュポテト、けずりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	②高野どうふ→絹ごし豆腐
初期食	①マッシュポテト、けずりぶし ③油あげ→絹ごし豆腐 ④牛肉→牛ひき肉、糸こんにゃくなし たまねぎ	①鶏肉→鶏ひき肉 ④チーズ(型)→クリームチーズ たまねぎ	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	②高野どうふ→絹ごし豆腐



ゆっくり
よくかんで
食べていますか？

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。
みなさんはごはんを食べるときにひと口何回くらい
かんでから飲みこんでいますか？ひと口30回以上が
目安だと言われています。

よくかんで食べると、早食いを防ぎ、満腹感が得
られやすくなり、肥満防止にもつながります。また、
よくかみ、ゆっくり味わうことで、ホルモン分泌が
高まり食欲が抑えられ、うす味、適量で満足感を
得ることができます。そして、あごの発育や虫歯の予
防などの効果も期待できます。よくかんで食べるに
は、かみごたえのある食べ物を多く取り入れること
も大切です。よくかんで、食べ物の味を味わい、家
族や友だちと会話も楽しみながら、ゆっくと食事を
楽しみましょう。



★給食では、ごぼうなどの食物せんいが多いものやこんにゃくなどの弾力のあるものなど、かみごたえのある食べ物を取り入れて、かむ力を育てています。

参照：農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

*栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
*魚には、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。

