



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711kcal、たんぱく質31.8g	エネルギー770kcal、たんぱく質32.2g	エネルギー808kcal、たんぱく質35.6g	エネルギー569kcal、たんぱく質29.7g	エネルギー667kcal、たんぱく質25.4g	エネルギー658kcal、たんぱく質31g
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	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 (40) しょうが (1.5) 料理酒 (1) 片くり粉 (2) じゃがいも (20) なたね油(揚げ用) (2.8) 大豆 (15) 青のり (0.2) さとう (3.6) といくちょうゆ (4.8) 本みりん (4) 米酢 (0.72) ②切干大根 (4) にんじん (5) 三温糖 (0.85) 本みりん (1.2) うすくちょうゆ (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) うすくちょうゆ (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 (50) 三温糖 (0.9) といくちょうゆ (1.8) けずりぶし (1) 豚肉 (30) 緑豆はるさめ (10) たまねぎ (30) にんじん (10) もやし (10) 干しいたけ (0.8) にんにく (0.2) なたね油 (1) 赤みそ (2.3) さとう (1.4) オイスターソース (1.8) トウバンジャン (0.1) といくちょうゆ (1.4) 片くり粉 (1) ②まぐろフレーク (10) キャベツ (50) もずく (15) さとう (1.1) うすくちょうゆ (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) うすくちょうゆ (0.88) 片くり粉 (0.8)	①鶏肉 (60) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) たまねぎ (18) ピザ用チーズ (12) トマトクチャップ (6) 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) うすくちょうゆ (2.2) 米酢 (1) ③たまねぎ (50) なたね油 (0.5) チキンスープ (17) といくちょうゆ (0.4) うすくちょうゆ (1.6) 食塩 (0.24) こしょう (0.01)	①干しうどん (60) 豚肉 (40) なたね油 (0.5) さとう (1.3) といくちょうゆ (1.8) たまねぎ (35) 九条ねぎ (7) 本みりん (1.36) カレー粉 (0.56) 食塩 (0.32) といくちょうゆ (1.2) うすくちょうゆ (4.8) だし昆布 (1.6) けずりぶし (1.6) 片くり粉 (5.6) ②鶏卵 (40) にんじん (4) たまねぎ (12) 食塩 (0.08) うすくちょうゆ (0.8) けずりぶし (0.4) 片くり粉 (0.8) 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) といくちょうゆ (3) 本みりん (1)	①牛ひき肉 (20) じゃがいも (60) たまねぎ (55) 糸こんにゃく (15) なたね油 (1) さとう (1.08) といくちょうゆ (4.41) 片くり粉 (0.5) 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) うすくちょうゆ (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 (50) さとう (0.9) といくちょうゆ (1.8) 料理酒 (2.7) しょうが (0.5) ピーマン (35) にんじん (15) たけのこ(缶) (10) なたね油 (1) 料理酒 (1.8) さとう (0.5) オイスターソース (3.2) といくちょうゆ (1.2) 片くり粉 (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) といくちょうゆ (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) うすくちょうゆ (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668kcal、たんぱく質29.8g	エネルギー735kcal、たんぱく質32.1g	エネルギー643kcal、たんぱく質26.9g	エネルギー712kcal、たんぱく質30.9g
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	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	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
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) といくちょうゆ (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) うすくちょうゆ (2) といくちょうゆ (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)	①鶏肉 (60) 片くり粉 (3) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) マーマレード (6) 料理酒 (2) といくちょうゆ (1.5) たまねぎ (20) 黄ピーマン (5) 片くり粉 (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) うすくちょうゆ (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)	①豚肉 (25) といくちょうゆ (1.17) 料理酒 (1.17) 大豆 (15) たまねぎ (40) エリンギ (10) しょうが (0.5) にんにく (0.5) なたね油 (1) 料理酒 (1.62) さとう (0.97) といくちょうゆ (1.62) コチジャン (0.81) 赤みそ (2.84) ②大根葉 (56) にんじん (4) 食塩 (0.16) こしょう (0.01) うすくちょうゆ (0.88) ごま油 (0.56) 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) うすくちょうゆ (2.4) 食塩 (0.24) こしょう (0.01)	①鶏ひき肉 (30) 万願寺とうがらし (15) なたね油 (0.5) なす (35) なたね油 (2) たまねぎ (20) にんじん (5) しょうが (0.5) なたね油 (0.5) さとう (0.6) 本みりん (3.3) 料理酒 (3.3) 食塩 (0.4) といくちょうゆ (2) うすくちょうゆ (4) 片くり粉 (4.5) けずりぶし (1) ②高野どうふ (7) にんじん (5) たまねぎ (15) さとう (2.7) うすくちょうゆ (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)
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	①鶏肉→鶏ひき肉	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	①鶏肉→鶏ひき肉	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	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②ほうれん草	②高野どうふ→絹ごし豆腐



ゆつくり
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、ゆつくり味わうことで、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、ゆつくり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、高学年（5、6年）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。中学年（3、4年）は高学年より1割、低学年（1、2年）は高学年より2割程度少なくなります。

*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。

