

月	火	水	木	金	
<b>1</b> エネルギー たんぱく質 塩分 876 kcal 35.4 g 27.0 g ごはん かつおぶりかけ ししゃもの奉書揚げ じゃがいものそぼろ煮 牛乳 キャベツと厚揚げのみそ汁 	<b>2</b> エネルギー たんぱく質 塩分 806 kcal 24.1 g 30.6 g オリーブパン 牛乳 米粉野菜カレー わかめサラダ にんじんゼリー 	<b>3</b> エネルギー たんぱく質 塩分 701 kcal 33.3 g 23.7 g もやしラーメン 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり 牛乳 ミニはっ酵乳 	<b>4</b> エネルギー たんぱく質 塩分 751 kcal 32.3 g 17.7 g ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 小松菜と春雨の炒め物 オレンジ 	<b>5</b> エネルギー たんぱく質 塩分 716 kcal 28.6 g 26.0 g コッペパン プルーベリージャム なすのカレーチーズ焼き ブロッコリーのソテー ミネストラスープ 牛乳 	
<b>8</b> エネルギー たんぱく質 塩分 787 kcal 35.8 g 23.7 g ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ きんぴらごぼう 豆苗と玉ねぎのみそ汁 	<b>9</b> エネルギー たんぱく質 塩分 789 kcal 36.6 g 28.0 g コッペパン 牛乳 ポークピカタ 野菜いため コーンポタージュ 	<b>10</b> エネルギー たんぱく質 塩分 801 kcal 40.6 g 27.0 g ごはん 牛乳 粉豆腐入りハンバーグ ほうれん草のじゃこ和え すまし汁 	<b>11</b> エネルギー たんぱく質 塩分 714 kcal 37.1 g 27.3 g 冷麺 牛乳 ピリカラポーク ブロッコリーのごま和え ヨーグルト 	<b>12</b> エネルギー たんぱく質 塩分 852 kcal 27.0 g 32.4 g アップルパン 牛乳 ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ 	
<b>15</b> エネルギー たんぱく質 塩分 843 kcal 32.0 g 27.8 g ごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜のごま和え トマトと玉ねぎのみそ汁 ナタデココフルーツ 	<b>16</b> エネルギー たんぱく質 塩分 724 kcal 30.0 g 26.6 g 黒糖パン 牛乳 ポテトミートグラタン もやしサラダ ジュリエンスープ 	<b>17</b> エネルギー たんぱく質 塩分 770 kcal 27.7 g 27.0 g ごはん 牛乳 マーボーなす ピリカラきゅうり オレンジ 	<b>18</b> エネルギー たんぱく質 塩分 844 kcal 34.0 g 25.6 g 深川飯 牛乳 ししゃもにてんぷら ゆかり漬け 冷やしそうめん汁 	<b>19</b> エネルギー たんぱく質 塩分 755 kcal 30.4 g 26.7 g コッペパン スティックチーズ ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルファンティー はっ酵乳 	
<b>22</b> エネルギー たんぱく質 塩分 751 kcal 32.0 g 19.5 g ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切干大根の煮物 さつま汁 	<b>23</b> エネルギー たんぱく質 塩分 778 kcal 35.9 g 33.1 g コッペパン 牛乳 ささみの玄米フレーク揚げ 豆とひじきのごまマヨ和え レタスと卵のスープ 豆乳プリン 	<b>24</b> 期末テスト 		<b>25</b> 期末テスト 	<b>26</b> エネルギー たんぱく質 塩分 890 kcal 39.4 g 32.0 g コッペパン ジョアストロベリー かぼちゃ入りハンバーグ いんげんソテー じゃがいもポタージュ 牛乳 
<b>29</b> エネルギー たんぱく質 塩分 772 kcal 45.1 g 22.6 g ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き チンゲンサイのじゃこ和え なすのみそ汁 ヨーグルト 	<b>30</b> エネルギー たんぱく質 塩分 724 kcal 38.0 g 23.0 g 米粉パン キャラメルパテ 自身魚のホイル蒸し ポテトサラダ 牛乳 トマトと豆のスープ 	<b>未来へつながる「食」を考えよう</b> 生きる上で欠かせない「食べる」こと。これからも安心して食べ物を得られるよ <b>食の未来のためにできること</b> 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る 地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす			<b>6月は食育月間</b> 

Table with 5 columns (1-5) and multiple rows of food items and quantities. Includes categories like 'ごはん(M)', '牛乳', 'オリーブパン', '牛乳', 'ごはん(M)', '牛乳', 'ごはん(M)', '牛乳'.

Table with 4 columns (8-12) and multiple rows of food items and quantities. Includes categories like 'ごはん(M)', '牛乳', 'コッペパン', '牛乳', 'ごはん(M)', '牛乳', '牛乳', 'アップルパン', '牛乳'.

Table with 5 columns (15-19) and multiple rows of food items and quantities. Includes categories like 'ごはん(M)', '牛乳', '黒糖パン', '牛乳', 'ごはん(M)', '牛乳', '牛乳', 'コッペパン', 'はっ酵乳'.

Table with 4 columns (22-26) and multiple rows of food items and quantities. Includes categories like 'ごはん(M)', '牛乳', 'コッペパン', '牛乳', 'ごはん(M)', '牛乳', 'コッペパン', '牛乳'.

Table with 2 columns (29-30) and multiple rows of food items and quantities. Includes categories like 'ごはん(S)', '牛乳', '米粉パン', '牛乳'.

期末テスト

期末テスト



食中毒予防

3択クイズ

Q1 正しいまな板の使い方は？



Q2 作ったサラダはどこに置けばいい？



こたえ  
Q1 ②  
Q2 ③

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。