

月			火			水			木			金							
1	エネルギー 805 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 23.3 g	2	エネルギー 907 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 36.2 g	3	エネルギー 1031 kcal	たんぱく質 35.5 g	脂質 32.5g	4	エネルギー 812 kcal	たんぱく質 26.0 g	脂質 21.0 g	5	エネルギー 958 kcal	たんぱく質 36.2 g	脂質 37.7 g
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ピリカラきゅうり ししゃもの天ぷら オレンジ				コッパパン 牛乳 キャベツ入りオムレツ マカロニサラダ もやしスープ フルーツヨーグルト				手巻きずし かぼちゃのみそ汁 みたらし団子 牛乳				ごはん 牛乳 八宝菜 あげじゃが キウイフルーツ 切干大根のごま和え				食パン 牛乳 スライスチーズ チキンカツ ゆでキャベツ じゃがいもポタージュ			
8	エネルギー 810 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 21.4 g	9	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 25.5 g	10	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 23.6 g	11	エネルギー 885 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 30.0 g	12	エネルギー 753 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 22.2 g
ごはん 牛乳 竹輪の天ぷら 梅ふりかけ チンゲンサイのおかか和え みそ汁 ごまかな大豆				黒糖パン 牛乳 かぼちゃミートグラタン もやしサラダ リンゴミニゼリー ジュリエンスープ				なすとベーコンのスパゲティ キャベツとアーモンドのサラダ 豆と野菜のスープ 牛乳 ジョアマスカット				ハヤシライス カリフラワーとハムのサラダ バナナ 牛乳				コッパパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー			
15	エネルギー 820 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 19.0 g	16	エネルギー 846 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 32.8 g	17	エネルギー 729 kcal	たんぱく質 27.0 g	脂質 17.5 g	18	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 14.1 g	19	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 25.9 g
ごはん さばのよじる干し ブロッコリーのごま和え 冷やしそうめん汁 フルーツ白玉 牛乳				オリーブパン 牛乳 野菜カレー わかめサラダ ヨーグルト				ごはん 牛乳 ととチーズ じゃがいものお焼き 梅干し いんげんのごまよごし キャベツと厚揚げのみそ汁				ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 小松菜のじゃこ和え ぶどうゼリー				コッパパン なすのカーチーズ焼き ほうれん草とハムのソテー マカロニと野菜のスープ キウイフルーツ 牛乳			
22	エネルギー 808 kcal	たんぱく質 31.0 g	脂質 21.2 g	23	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 36.9 g	脂質 28.9 g	24	エネルギー 795 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 14.1 g	25	エネルギー 713 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 16.1 g	26	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 43.6 g	脂質 20.8 g
ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ 里芋のごま和え けんちん汁 サンプルーツ				冷麺 牛乳 ピリカラささみ ゆでとうもろこし 豆乳デザート				ひじきずし なっばの煮びたし 水晶もち 牛乳				深川飯 牛乳 めざし ゆかり漬け すまし汁 すもも				米粉パン 牛乳 いかのスペイン揚げ ブロッコリーのソテー アップルハニー ミネストラスープ ジョアプレーン			
29	給食なし			30	給食なし			<div style="text-align: center;"> <p>あやむ ひとくち かい</p> <p>目安は一口30回</p> <p>しっかりよくかんで食べよう!</p> <p>食事の時に一口何回くらいかんでい ますか? よくかんで食べると、唾液 がたくさん出て虫菌を防いでくれたり、 食べ物の味がよくわかり、薄味や少量 でも満足感が得られたりと、体にとっ ていいことがたくさんあります。</p> <p>よくかむと...</p> <p>虫菌や肥満 の予防</p> <p>集中力・ 記憶力アップ</p> <p>あごや歯の 発育の助けに</p> </div>											

月		火		水		木		金	
1	ごはん(M) 牛乳	2	コッパンパン 牛乳	3	すしごはん(S) 牛乳	4	ごはん(S) 牛乳	5	食パン 牛乳
6	ごはん(S) 牛乳	7	ごはん(S) 牛乳	8	ごはん(S) 牛乳	9	ごはん(M) 牛乳	10	ごはん(S) 牛乳
11	ごはん(S) 牛乳	12	ごはん(S) 牛乳	13	ごはん(S) 牛乳	14	ごはん(S) 牛乳	15	ごはん(S) 牛乳
16	ごはん(S) 牛乳	17	ごはん(S) 牛乳	18	ごはん(S) 牛乳	19	ごはん(S) 牛乳	20	ごはん(S) 牛乳
21	ごはん(S) 牛乳	22	ごはん(S) 牛乳	23	ごはん(S) 牛乳	24	ごはん(S) 牛乳	25	ごはん(S) 牛乳
26	ごはん(S) 牛乳	27	ごはん(S) 牛乳	28	ごはん(S) 牛乳	29	ごはん(S) 牛乳	30	ごはん(S) 牛乳

6月は「食育月間」です!

毎日、朝食を食べていますか?

家族みんなで食卓を囲んでいますか?

行事食や郷土料理を取り入れていますか?

食品表示や産地を意図して食品を選んでいますか?

食材を無駄なく使い、残さず食べていますか?

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

【栄養三色】黄：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。