

月			火			水			木			金							
1	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂肪 16.2 g	2	エネルギー 712 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂肪 29.0 g	3	エネルギー 824 kcal	たんぱく質 30.0g	脂肪 28.4 g	4	エネルギー 648 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂肪 17.9 g	5	エネルギー 810 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂肪 33.0 g
ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ピリカラきゅうり オレンジ			コッペパン ぎゅうにゅう キャベツいりオムレツ マカロニサラダ もやしスープ フルーツヨーグルト			てまぎずし かぼちゃのみそしる みたらだんご ぎゅうにゅう			ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい あげじゃが キウイフルーツ きりぼしだいこんのごまあえ			しょくパン ぎゅうにゅう 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 604 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂肪 16.4 g	9	エネルギー 666 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂肪 23.4 g	10	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂肪 19.1 g	11	エネルギー 702 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂肪 24.8 g	12	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂肪 17.7 g
ごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら うめふりかけ チンゲンサイのおかかあえ みそしる こぎかなだいず			ことうパン ぎゅうにゅう 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 まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう			コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー スープミルクファンティー							
15	エネルギー 645 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂肪 15.9 g	16	エネルギー 659 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂肪 26.4 g	17	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂肪 14.9 g	18	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂肪 12.5 g	19	エネルギー 621 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂肪 24.2 g
ごはん さばのよしるぼし ブロッコリーのごまあえ ひやしとうめんじる フルーツしらたま ぎゅうにゅう			オーブンパン ぎゅうにゅう やさいカレー わかめサラダ ヨーグルト			ごはん うめぼし ぎゅうにゅう じゃがいものおやき いんげんのごまよし キャベツとあつあげのみそしる			ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに こまつなのじゃこあえ ぶどうゼリー			コッペパン なすのカーチーズやき ほうれんそうとハムのソーテー マカロニとやさいのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう							
22	エネルギー 651 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂肪 19.0 g	23	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂肪 24.2 g	24	エネルギー 634 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂肪 12.5 g	25	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂肪 14.1 g	26	エネルギー 577 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂肪 16.8 g
ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ さといものごまあえ けんちんじる サンプルーツ			れいめん ぎゅうにゅう ピリカラささみ ゆでとうもろこし とうにゅうデザート			ひじぎずし なっばのにびたし すいしょうもち ぎゅうにゅう			ふかがわめし ぎゅうにゅう めざし ゆかりづけ すましじる すもも			こめこパン ぎゅうにゅう いかのスペインあげ ブロッコリーのソーテー アップルハニー ミネストラスープ							
29	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂肪 13.8 g	30	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂肪 24.3 g	<div style="text-align: center;"> <p>めやす ひとくち かい 目安は一口30回</p> <p>しっかりと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 がたくさん出て虫歯を防いでくれたり、 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> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>よくかむと...</p> <p>虫歯や肥満 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> </div>											
ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに きりぼしだいこんのハリハリづけ みかんゼリー			コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ																

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月		火		水		木		金	
1	ごはん(M) きゅうにゅう	2	コッペパン きゅうにゅう	3	すしごはん(S) きゅうにゅう	4	ごはん(S) きゅうにゅう	5	食パン きゅうにゅう
6	ごはん(S) きゅうにゅう	7	黒糖パン きゅうにゅう	8	ごはん(S) きゅうにゅう	9	ごはん(M) きゅうにゅう	10	コッペパン はつこにゅう
11	ごはん(S) きゅうにゅう	12	コッペパン きゅうにゅう	13	ごはん(S) きゅうにゅう	14	ごはん(S) きゅうにゅう	15	コッペパン きゅうにゅう
16	ごはん(S) きゅうにゅう	17	ごはん(S) きゅうにゅう	18	ごはん(S) きゅうにゅう	19	コッペパン きゅうにゅう	20	コッペパン きゅうにゅう
21	ごはん(S) きゅうにゅう	22	ごはん(S) きゅうにゅう	23	ごはん(S) きゅうにゅう	24	ごはん(S) きゅうにゅう	25	ごはん(S) きゅうにゅう
26	ごはん(S) きゅうにゅう	27	ごはん(S) きゅうにゅう	28	ごはん(S) きゅうにゅう	29	ごはん(S) きゅうにゅう	30	コッペパン きゅうにゅう

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識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: ちからや熱にたまる(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。