

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
3	月	☺	麦ごはん					米 麦		761 34.1 24	北小なし
			豚の生姜焼き	豚肉		にんじん	玉ねぎ しょうが	三温糖 油			
			ビーンズサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん 大豆 マローファットピース ガルバンジー レッドキドニー	三温糖 ごま油			
			豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ		じゃがいも			
4	火	☺	玄米パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米		751 34.3 27	大仁小なし
			タンドリーチキン	鶏肉		トマトケチャップ	玉ねぎ しょうが にんにく	油			
			若草ポテト		青のり			じゃがいも			
			ミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト トマトケチャップ	玉ねぎ セロリー	マカロニ 三温糖 油			
			オレンジ				オレンジ				
5	水	☺	キムタクごはん	豚肉			キムチ 大根つぼ漬け	米 麦 油 ごま油		734 29.4 33	北小なし
			キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆タンパク	かつお節		キャベツ しょうが ガーリック	でん粉 上白糖 豚脂			
			ツナサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ	三温糖 油			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ				
			グレープフルーツ				グレープフルーツ				
6	木	☺	麦ごはん					米 麦		768 31.4 24	
			ホイコーロー	豚肉 みそ		青ピーマン	しょうが にんにく ｷﾊﾞﾀ 根 深ねぎ	片栗粉 三温糖 油			
			ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 三温糖 アーモンド ごま 油			
			中華風コーンスープ			小松菜	玉ねぎ クリームコーン缶	片栗粉			
7	金	☺	麦ごはん					米 麦		770 34.5 24	
			親子煮	鶏肉 卵		にんじん グリンピース	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	三温糖 油			
			野菜のお浸し			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖			
			ココア豆	大豆				片栗粉 三温糖 ココア 油			
10	月	☺	枝豆ごはん				枝豆	米 麦		753 26.1 25	田京なし
			いわしの梅煮	いわし			しそ 梅肉	砂糖 じゃがいもでん粉			
			きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう れんこん こんにやく	三温糖 ごま 油			
			白玉団子のすまし汁	油揚げ		小松菜 にんじん	大根 干し椎茸	白玉団子			
11	火	☺	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		733 24.4 34	田京なし
			メイプルジャム					水あめ グラニュー糖 メイプルシロップ			
			大豆コロッケ	大豆			玉ねぎ	じゃがいも 上白糖 乾燥マッシュポテト パン粉 米粉 薄粉	大豆油 油		
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	三温糖 油			
			チンゲン菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ	小麦粉 バター 油			
12	水	☺	麦ごはん					米 麦		738 29.2 27	大仁小試食会
			鶏肉の香味焼き	鶏肉 みそ			しょうが にんにく 根深ねぎ	ごま油			
			切り干し大根煮	さつま揚げ		さやいんげん にんじん	切り干し大根 こんにやく	三温糖 油			
			小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	根深ねぎ				
			グレープゼリー				ぶどう果汁	グラニュー糖			
13	木	☺	麦ごはん					米 麦		751 31.9 27	田京なし
			さばの味噌煮	さば みそ			しょうが	三温糖			
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	三温糖 ごま油			
			なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	なめこ				
14	金	☺	中華おこわ	焼き豚		にんじん	たけのこ 干し椎茸	米 もち米 三温糖 油 ごま油		730 24.3 25	大仁小なし
			揚げ餃子	豚肉 ぼたて かつくちいわし		にら	キャベツ たけのこ しょうが にんにく	上白糖 強力粉 じゃがいもでん粉	豚脂 大豆油 ごま油		
			中華サラダ	まぐろ		小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖 ごま油 ごま			
			野菜スープ			にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ もやし				
			バナナ				バナナ				

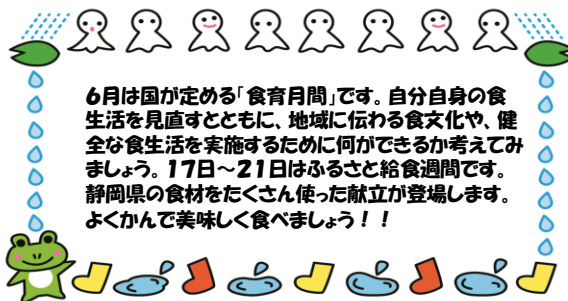


裏面もあります♪

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ		
17	月		ソフト麺					小麦粉		767 34.2 23	のぞみ幼なし ふるさと給食週間
			ミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト トマト ビュール トマトケチャップ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー マッシュルーム	小麦粉 三温糖	油 バター		
			ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	キャベツ 枝豆 もやし	三温糖	ごま油		
			みかんゼリー				みかん果汁	砂糖 粉あめ			
18	火		ロールパン		脱脂粉乳			小麦 砂糖		826 33.2 38	ふるさと給食週間
			ホットドッグ用ウィンナー	ウィンナー		トマトケチャップ		三温糖			
			ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草 にんじん	とうもろこし		油		
			チキンスープ	鶏肉		小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ				
			丹那の牛乳プリン	卵	乳 クリーム 全粉乳		寒天	砂糖			
19	水		わかめごはん		わかめごはんの素			米 麦		784 29.4 30	のぞみ幼なし ふるさと給食週間 市内統一献立
			鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			三色ビーマンの胡麻和え			青ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン	もやし		ごま ごま油		
			かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 にんじん	玉ねぎ	片栗粉			
			ミニトマト			ミニトマト					
20	木		麦ごはん					米 麦		788 26 23	ふるさと給食週間
			じゃがいもそぼろ煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが	じゃがいも 片栗粉 三 温糖	油		
			黒はんぺんフライ	鯖 鰯 卵				パン粉 小麦粉 でんぷ ん 砂糖	油		
			キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ				
21	金		麦ごはん					米 麦		814 28.8 26	ふるさと給食週間
			ハヤシライスの具	豚肉		にんじん トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ しめじ	小麦粉 三温糖	油		
			梅サラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	キャベツ 梅ペースト	三温糖	ごま油		
			ずいか				ずいか				
24	月		カレーピラフ	鶏肉		にんじん えんどう豆	玉ねぎ とうもろこし	米 麦	バター	720 34.2 23	
			鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが	三温糖			
			茎わかめサラダ	まぐろ	茎わかめ	にんじん	きゅうり もやし	三温糖	ごま ごま油		
			ポテトスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			
25	火		ピザトースト	ベーコン	チーズ 脱脂粉乳	青ビーマン トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 三温糖	油	719 33.3 36	
			大豆サラダ	大豆 まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ	三温糖	油		
			肉団子入り野菜スープ	つくね		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ				
			ヨーグルト		ヨーグルト		ブレン果汁				
26	水		麦ごはん					米 麦		740 29.6 25	田京幼試食会 のぞみ幼試食会
			マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		葉ねぎ	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	片栗粉 三温糖	油 ごま油		
			春雨サラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油		
			グレープフルーツ				グレープフルーツ				
27	木		麦ごはん					米 麦		785 29.8 23	
			キーマカレー	豚肉		にんじん トマト ビュール 青ビーマン	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ ひよこ豆	小麦粉 三温糖 でん粉 砂糖	油		
			コーンサラダ	まぐろ			きゅうり キャベツ とうもろ こし	三温糖	油		
			オレンジ				オレンジ				
28	金		黒米ごはん					米 黒米		751 28.6 26	田京なし
			アジフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
			胡麻和え			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま 練りごま		
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根	さといも			

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。



よくかんで食べていますか?

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、だ液が多く出て、食べ物をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれます。

また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。

管理栄養士 加藤有沙