

6月の給食だより

令和6年度
根知小学校

日	曜日	献立名			使われている食品とおもな働き			エネルギー カルシウム 食塩相当量
		主食	牛乳	副食	からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
3	月	ごはん	○	はんぺんのチーズ焼き/ マロニーサラダ/ やさいたっぷりじる/ マロニー	こめ・マロニー マヨネーズ ごま・ごまあぶら	はんぺん・チーズ とうふ・あぶらあげ 牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン・きぬさや・たまねぎ ねぎ・えのきたけ	614kcal 418mg 2.5g



は くち けんこうしゅうかん
「**歯と口の健康週間**」スタート! (4日~10日)



「かみかみこんだて」
よくかんでたべようね

4	火	こめこ コッペ パン <small>(りんごジャム)</small>	○	おからキッシュ/ シャキシャキサラダ/ まめのトマトスープ/ りんご	パン・ジャム バター・パンこ アーモンド・あぶら じゃがいも	おから・たまご とりく・だいす 牛乳	たまねぎ・パセリ もやし・キャベツ・きゅうり にんじん・トマト・ほうれんそう	632kcal 347mg 2.5g
5	水	ごはん	○	セルフかみかみどん/ きりぼしだいこんの うめマヨあえ/ もやしとじゃがいものおしる	こめ・かたくりこ さとう・あぶら マヨネーズ・ごま じゃがいも	ふたにく こんぶ・みそ 牛乳	しょうが・ごぼう・にんじん ピーマン・エリンギ・こんにゃく きりぼしだいこん・きゅうり・もやし キャベツ・うめほし・こまつな	619kcal 391mg 2.0g
6	木	ごはん	○	コーンとだいすのメンチカツ くきわかめのサラダ/ もちもちトックスープ/ りんご	こめ・あぶら こめこ・でんぶん さとう・ごまあぶら ごま・トック	ふたにく・だいす くきわかめ・ツナ 牛乳	コーン・たまねぎ もやし・にんじん・きゅうり だいこん・ほうれんそう	618kcal 782mg 1.8g
7	金	むぎ ごはん	○	もぐもぐドライカレー/ あじさいヨーグルト/ あじさい	こめ・むぎ あぶら・ルウ みずあめ ミルクオリゴとう	ふたにく・だいす ヨーグルト 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・かぼちゃ・えだまめ トマト・みかん・パイン・おうとう ナタデココ・ブルーベリー・カンス	652kcal 374mg 1.9g
10	月	ごはん	○	いかのからあげ/ れんこんのしおこんぶあえ/ スタミナとんじる/ れんこん	こめ・はくりきこ こめこ・あぶら ごま・じゃがいも	いか しおこんぶ ふたにく・とうふ みそ・牛乳	しょうが れんこん・キャベツ・きゅうり にんじん・にんにく・こんにゃく にら・たまねぎ・ごぼう	619kcal 339mg 2.2g
11	火	おおむぎ めん	○	【入梅献立】 いわしうめに/ カラフルおひたし/ あんかけきのこじる/ いわし	めん さとう・でんぶん かたくりこ	いわし・こんぶ かつおぶし あぶらあげ・かまぼこ 牛乳	うめほし ほうれんそう・もやし・コーン にんじん・だいこん・たまねぎ なめこ・えのきたけ・しいたけ・ねぎ	612kcal 362mg 2.3g
12	水	ごはん	○	とりのさっぱりに/ キャベツナッツ/ とうふのみそしる/ とうふ	こめ さとう・アーモンド じゃがいも	とりく とうふ・みそ 牛乳	しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・ねぎ	610kcal 306mg 2.2g

*食材の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日は「**歯と口の健康週間**」です

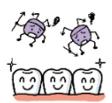
きゅうしょく じかん ひごころ しょくじ いしき
~給食の時間や日頃の食事、よくかむことを意識してみましよう~



よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて
食べすぎを防ぎます。



よくかむと唾液がたくさん出て、口の中を
きれいにし、むし歯を予防します。



食べ物を細かくかみくだき、唾液がたくさん
出て、食べ物の飲み込みや消化を助けます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が
増え、脳の働きを活発にします。



6月の給食だより

令和6年度
根知小学校

日	曜日	献立名			使われている食品とおもな働き			エネルギー カルシウム 食塩相当量
		主食	牛乳	副食	からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
13	木	うめ ごはん	○	あつあげのにくみそ/ はなやさいのナムル/ ニラたまスープ	こめ・ブドウとう さとう・かたくりこ ごまあぶら・ごま じゃがいも	しらす・こんぶ あつあげ・ふたにく みそ・たまご 牛乳	うめぼし にんにく・しょうが・ピーマン ブロッコリー・カリフラワー・コーン にら・にんじん・たまねぎ・しいたけ	633kcal 421mg 2.3g
14	金	ごはん	○	めぎすのなんばんづけ/ あおなのかまぼこあえ/ とうにゅうじる	こめ・あぶら ごまあぶら・さとう ごま・じゃがいも	めぎす・かまぼこ あぶらあげ・とうふ みそ・とうにゅう 牛乳	しょうが・たまねぎ こまつな・にんじん・もやし だいこん・ねぎ	618kcal 393mg 2.2g
17	月	ごはん	○	だいすミートオムレツ/ ツナマヨあえ/ こめこのクリームスープ	こめ・タピオカこ さとう・あぶら マヨネーズ・こめこ じゃがいも・ルウ	たまご・だいす とりにく・ツナ 牛乳	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・コーン カリフラワー・マッシュルーム	637kcal 410mg 1.8g
18	火	 えんそく 遠足 すいはん (炊飯) 						
19	水	 えんそくよびび 遠足予備日 (おべんとう) 						
20	木	ごはん	○	セルフチンジャオロースどん ごまポテト/ ワタンスープ	こめ・かたくりこ ごまあぶら・あぶら ごま・じゃがいも ワタタン	ふたにく とうふ・なると 牛乳	にんにく・しょうが・ピーマン もやし・たけのこ にんじん・たまねぎ・ねぎ コーン・しいたけ	610kcal 341mg 2.0g
21	金	ごはん	○	【夏至献立】 さばのソースに/ アーモンドひたし/ もずくのみそしる 	こめ・さとう アーモンド じゃがいも	さば あぶらあげ・もずく みそ・牛乳	しょうが こまつな・にんじん・きゅうり もやし・ねぎ	627kcal 311mg 2.2g
24	月	ごはん	○	ふたにくのごまみそいため/ スナップえんどうのあえもの きつねじる	こめ・かたくりこ あぶら・さとう ごま・マヨネーズ じゃがいも	ふたにく・みそ かつおぶし あぶらあげ・牛乳	たまねぎ スナップえんどう・もやし・キャベツ にんじん・こまつな・ねぎ・しいたけ	621kcal 375mg 2.0g
25	火	ソフト めん	○	【おたんじょうび給食】 ミートソース/ こんにゃくと かいそうのサラダ/ さくらんぼゼリー 	めん・はくりきこ あぶら・ルウ みずあめ・さとう でんぷん	ふたにく・だいす かいそう 牛乳	にんにく・トマト・いんげん にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ こんにゃく・キャベツ・きゅうり さくらんぼ	714kcal 408mg 2.4g
26	水	ごはん	○	【ジオ給食】 ジビエハンバーグ/ あおだいのりあえ/ ぜんまいとなめこのおしる 	こめ パンこ・さとう じゃがいも	ふたにく いのししく あおだいのり とうふ・牛乳	たまねぎ・にんにく こまつな・キャベツ・にんじん しいたけ・なめこ・ねぎ ぜんまい・こんにゃく	609kcal 377mg 1.8g
27	木	ごはん	○	あげぼうぎょうざ/ ちゅうかごまあえ/ ちゅうかコーンスープ	こめ・こむぎこ あぶら・パンこ さとう・でんぷん ごま・ごまあぶら	ふたにく・とり だいす・わかめ たまご・とうふ 牛乳	キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ しょうが・もやし・きゅうり にんじん・チンゲンさい・コーン	618kcal 404mg 2.3g
28	金	ごはん	○	さけのしおしモンやき/ しんじゃがのカレーきんぴら けんちんみそしる	こめ じゃがいも・ごま あぶら・さとう	さけ とりにく・とうふ あぶらあげ・みそ 牛乳	しもん れんこん・ピーマン・にんじん・ねぎ だいこん・しいたけ・こんにゃく	613kcal 355mg 2.2g

*食材の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。