

6月



給食だより

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				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	
歯と口の健康週間 ★マークはカミカミ献立です。よくかんで食べましょう！							
3月	★かむかむ わかめ ごはん	○	ぶたにくのごまみそいため/ マセダンサラダ/ うすくずじる/	こめ・あぶら さとう・かたくりこ ごま・じゃがいも マヨネーズ	わかめ・ぶたにく みそ・とうふ 牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ・にら もやし・にんじん・きゅうり・コーン しらたき・えのき・ほうれんそう	626kcal 375mg 2.5g
4火	ごはん	○	★いかのさらさあげ/ ★かみかみしおこんぶあえ/ スタミナとんじる/	こめ・こむぎこ あぶら・ごま じゃがいも	いか・あおだいず しおこんぶ ぶたにく・みそ やきとうふ・牛乳	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・にんにく・つきこんにゃく にら・たまねぎ・ごぼう	641kcal 343mg 2.2g
5水	ごはん	○	しろみざかなのみそマヨやき/ ブロッコリーサラダ/ トロトロかきたまスープ/	こめ・マヨネーズ さとう・ごまあぶら ごま・じゃがいも かたくりこ	ホキ・みそ とうふ・たまご 牛乳	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん もやし・コーン・えのき	599kcal 357mg 2.2g
6木	こめこ コッペ パン	○	ナポリタン/ パインサラダ/ クリームスープ/	パン・スパゲッティ あぶら・こめこ じゃがいも	チキンウインナー とりにく・牛乳 ホワイトルウ	たまねぎ・ピーマン・コーン キャベツ・きゅうり・にんじん パインアップル・しめじ・いんげん	666kcal 329mg 2.8g
7金	ごはん	○	あげだしとうふの チリソースがけ/ ごまあえ/ にくだんごスープ/	こめ・こめこ かたくりこ あぶら・ごまあぶら さとう・ごま かたくりこ	とうふ・とりにく 牛乳	ねぎ・にんにく・しょうが こまつな・もやし・にんじん だいこん・たまねぎ・しいたけ	609kcal 379mg 2.1g
10月	ごはん	○	【入梅献立】 イワシフライ/ うめおかかあえ/ わかめのみそしる/	こめ・こむぎこ パンこ・あぶら じゃがいも	イワシ・かつおぶし わかめ・あぶらあげ みそ・牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん うめ・たまねぎ・こまつな	599kcal 346mg 2.3g
11火	セルフ さんしょく そぼろどん	○	さんしょくそぼろ/ ゆかりあえ/ ちゅうかスープ/	こめ・あぶら さとう・ごま ごまあぶら	とりにく・だいず たまご・とうふ 牛乳	たまねぎ・しょうが・えだまめ もやし・にんじん・きゅうり あかしそ・チンゲンサイ コーン・きくらげ	612kcal 352mg 2.3g
12水	ごはん	○	あつあげのすぶたふういため/ ラーメンサラダ/ とうにゅうみそスープ/	こめ・あぶら かたくりこ・ラーメン さとう・ごまあぶら じゃがいも	あつあげ・ハム ちくわ・とうにゅう みそ・牛乳	しょうが・にんじん・たまねぎ たけのこ・ピーマン・もやし きゅうり・キャベツ・こまつな	614kcal 403mg 2.4g
13木	おおむぎ めん	○	あつやきたまご/ キャベツのふくじんあえ/ カレーなんばんじる/	めん・さとう あぶら・ごま かたくりこ	たまご・とりにく あぶらあげ・牛乳 カレールウ	キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・なす・れんこん・しょうが しそのみ・たまねぎ ごぼう・ほうれんそう	656kcal 384mg 2.4g
14金	ごはん	○	メギスのふんわりあげ/ コールスローサラダ/ きせつのコンソメスープ/	こめ・マヨネーズ じゃがいも	とうふ・めぎす あおのり・だいず 牛乳	たまねぎ・にんにく・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン レモン・もやし・こまつな	657kcal 384mg 1.7g

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。

*太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵は使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

6月 給食だよ!

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もともなる食品	からだをつくる もともなる食品	からだをまもる もともなる食品	
17月	ごはん	○	スタミナレバー/ くきわかめのサラダ/ すましじる/	こめ・かたくりこ じゃがいも・あぶら さとう・ごま ごまあぶら	レバー・とりにく くきわかめ・とうふ あられふ・牛乳	しょうが・にんにく・にら もやし・にんじん・きゅうり ほうれんそう・えのき	619kcal 337mg 2.3g
18火	ごはん	○	コーンとだいずのメンチカツ/ きりほしだいこんのツナサラダ/ じゃがいものみそしる/	こめ・さとう こめこ・あぶら ごま・じゃがいも	とりにく・だいず つな・あぶらあげ みそ・牛乳	コーン・たまねぎ きりほしだいこん・にんじん もやし・きゅうり・こまつな	616kcal 515mg 1.8g
19水	ごはん	○	【ジオ給食】 ジビエハンバーグ ケチャップソース/ あおだいずののりあえ/ ぜんまいとなめこのおしる/ 	こめ・パンこ さとう	ふたにく いのししく あおだいず・のり ゆきとうふ・牛乳	たまねぎ・にんにく・にんじん キャバツ・こまつな・しいたけ・ねぎ つきこにゃく・ぜんまい・なめこ	595kcal 383mg 1.8g
20木	ワークセンター にしうみの こめこ パン	○	てりやきチキン/ チーズサラダ/ ミネストローネ/	パン・さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ	とりにく・チーズ だいず・牛乳	キャバツ・きゅうり・にんじん コーン・にんにく・たまねぎ・トマト	662kcal 353mg 2.3g
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	648kcal 310mg 2.3g
24月	ごはん	○	チキンカレー/ ツナごぼうサラダ/	こめ・あぶら じゃがいも さとう・ごま	とりにく・ルウ ツナ・牛乳	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ・ごぼう ブロッコリー・もやし・コーン	652kcal 304mg 2.5g
25火	ごはん	○	ささかまぼこのチーズ焼き/ マロニーサラダ/ ごもくじる/	こめ・マヨネーズ マロニー ごまあぶら	ささかまぼこ パルメザンチーズ とうふ・あぶらあげ 牛乳	キャバツ・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	600kcal 401mg 2.2g
26水	ごはん	○	ほうぎょうざ/ やさしいため/ はるさめみそスープ/	こめ・パンこ さとう・こむぎこ あぶら・はるさめ ごまあぶら・ごま	ふたにく・とりにく とうふ・みそ 牛乳	キャバツ・たまねぎ・ねぎ・にら しょうが・にんにく・にんじん ピーマン・もやし	596kcal 306mg 2.0g
27木	ソフト めん	○	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・あぶら こむぎこ さとう・みずあめ	だいず・ふたにく ルウ・くきわかめ わかめ・こんぶ とさかのり しるふのり・牛乳	にんにく・トマト・いんげん にんじん・たまねぎ・しめじ こんにゃく・キャバツ きゅうり・さくらんぼ	708kcal 410mg 2.6g
28金	ごはん	○	チンジャオロース/ ごまポテト/ ワンタンスープ/	こめ・ごまあぶら あぶら・かたくりこ じゃがいも ごま・ワンタン	ふたにく・とうふ なると・牛乳	しょうが・にんにく・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	600kcal 341mg 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。

*太字になっている食材は下早川産です



か
噛むことでいいことたくさん!

- ・だ液でむし歯の予防
- ・早食い防止で太りすぎを防ぐ
- ・あごを動かす刺激で脳も活性化

