

2024年 6月のこんだてよていひょう

今月のテーマ いい歯を作ろう & 衛生面に気をつけて準備しよう

6月は、食育月間

「食べること」について、考えながら給食を食べていきましょう♪
 ・この食べ物はどこでとれたのかな？・みんなと食べると楽しいね。
 ・作ってくれた人、ありがとう！・どんな栄養があるのかな？・苦手だけどがんばろう！
 などなど、食に関係するいろんなことを考えて食べてほしいです。

食べ物3つの色分けと栄養素

あか・・・血や肉やほねになる
 (1. 2群) (たんぱく質・無機質)

きいろ・・・熱や力になる
 (5. 6群) (炭水化物・脂質)

みどり・・・体の調子をととのえる
 (3. 4群) (ビタミン)

	月	火	水	木	金
こんだて	3	4	5	6	7
	3	4	5	6	7
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか えび とうふ ささみ わかめ ぎょうぎ	だいち ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし いわしまるぼし ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ たまご とうふに さやいんげん とうふ だいち	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう だいち えだまめ ツナ かいそう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ホキフライ チキンウインナー
き	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら ごま さとう	こめ こんにやく じゃがいも ごま でんぶん	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう くらげ さとう	こめ むぎ あぶら しらたき ごま さとう ごま あぶら	こめ むぎ さとう くらげ さとう でんぶん あぶら じゃがいも バター
みどり	キャベツ たけのこ にんじん いら きくらげ しょうが もやし きゅうり	にんじん だいこん なす ねぎ ほしいたけ ごぼう キャベツ	しょうが にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ ほしいたけ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ しょうが ピーマン りんご レーズン アスパラガス	たまねぎ にんじん きくらげ コーン キャベツ ピーマン パセリ レモンじり
ポイント	619 / 776 28.8 / 35.6	572 / 685 23.7 / 31.2	643 / 780 27.6 / 33.7	605 / 733 23.0 / 27.9	625 / 799 24.0 / 29.5
こんだて	10	11	12	13	14
	10	11	12	13	14
あか	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう くだいまい ひじき だいち さつまあげ さやいんげん ささいか	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さば かつおぶし チキンハム	ぎゅうにゅう たまご とうふ かつおぶし とり とうふ	ぎゅうにゅう あげ わかめ いりこ チキンハム いわしのトマトに
き	こめ むぎ さとう スパゲティ あぶら	こめ くだい じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごま あぶら	こめ むぎ でんぶん さとう ピーナツ ピーナツバター	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ
みどり	ほうれんそう アスパラガス しめじ にんじん たまねぎ キャベツ レタス コーン メロン	ほしいたけ にんじん ごぼう だいこん きゅうり	ほしいたけ にんじん たまねぎ みずな こんぶ しょうが ねぎ ブロッコリー きゅうり	にんじん ひらたけ たまねぎ いら ほうれんそう もやし きゅうり	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ コーン
ポイント	640 / 799 24.0 / 30.1	586 / 712 24.3 / 29.5	628 / 755 25.6 / 30.7	621 / 752 29.1 / 35.3	642 / 773 23.0 / 27.1
こんだて	17	18	19	20	21
	17	18	19	20	21
あか	ぶたにく ぎゅうにゅう まめ ツナ ヨーグルト いりこ	ぎゅうにゅう あつあげ いりこ いわし ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あさり うずら たまご	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう とうふ たまご むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ たまご むぎ
き	こめ むぎ ごま あぶら ごま ワンタン マヨネーズ アーモンド さとう	こめ むぎ あぶら さとう オリーブゆ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま さとう ごま あぶら	こめ むぎ じゃがいも しらたまもち いんげんまめ	こめ さとう あぶら ごま あぶら
みどり	はくさい たくあん つけ いら にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ かぼちゃ きゅうり	なす にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー コーン	しょうが にんじん キャベツ ねぎ きくらげ なす もやし すいか	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ りんご レーズン パナナ パイナップル みかん おうとう トロピカルミックス カクテルゼリー	たまねぎ にんじん レタス トマト にがうり えのきたけ パイナップル
ポイント	645 / 796 23.7 / 28.7	634 / 767 24.5 / 29.9	613 / 739 21.8 / 26.0	703 / 857 19.7 / 23.4	619 / 764 26.3 / 32.6
こんだて	24	25	26	27	28
	24	25	26	27	28
あか	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ クリーム ツナ	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ツナ ひよこめめ あかうお	ぎゅうにゅう あおき かつおぶし チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちりめん きびなご フライ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりレバー
き	こめ むぎ さとう バター オリーブゆ しろいんげんまめ	こめ むぎ ピーナツ オリーブオイル	こめ むぎ うおそうめん コロッケ あぶら ごま さとう	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん ごま あぶら ごま あぶら	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら ごま あぶら さつまいも パン コリンゴジャム
みどり	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー しめじ キャベツ コーン アスパラガス レモンじり	キャベツ ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ほうれんそう	しょうが たまねぎ にんじん いんげん ほしいたけ キャベツ きゅうり こまつな	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ほしいたけ ミニトマト
ポイント	606 / 772 22.9 / 29.1	629 / 767 25.3 / 30.4	636 / 728 21.2 / 24.8	663 / 814 24.7 / 30.1	633 / 799 23.7 / 29.9

*献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。*栄養価は、左が小学生、右が中学生です(小/中)。



魚産地・・・ 4(火)いわし(国内)、7(金)ホキ(ニュージーランド、アルゼンチン他)、12(水)サバ(ノルウェー)、
 14(金)いわし(青森、北海道他)、18(火)いわし(千葉、長崎他)、25(火)赤魚(アメリカ)、27(木)きびなご(長崎他)、
 *いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)