



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	さいりょう				エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					ねつちからになる(きいろ)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしきととのえる(みどり)	ちようみりょうほか		
給食万博『韓国』		わかめスープ	牛乳	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ さけ だしこんぶ	小 555	6月はジメジメして蒸し蟹 いわが多くなり、体調を崩 しやすく、食中毒にも注意 が必要です。食事の前には しっかりと手を洗いましょ う。	
2 けつ	ビビンパどん	ビビンバ(にく) ビビンバ(ナムル)		あぶら さとう すりごま	ぶたにく ぎゅうにく	こんぶ しょうが きくらげ	トウバンジャン だしがつお	中 716		
給食万博『アメリカ』		クラムチャウダー	牛乳	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	ワイン とりガラスープ	小 617		
3 か	まるパン (カット)	アセロラゼリー スラッピージョー		あぶら じゃがいも バター	ベーコン あさり チーズ だいず	バセリ	コンソメ しょうゆ ウスターーリース	中 785		
歯と口の健康週間『かみかみウィーク』		こめこ セロラゼリー		こめむぎ じゃがいも しらたき	しおいんげんぬ なまクリーム ぶたにく		デミグラスソース ケチャップ			
4 すい	なめし	にくじゅが アーモンドサラダ	牛乳	さとうあぶら アーモンド	あつあげ てんぶら ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ みりん す	小 579	6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」	
		ノンエッグマヨネーズ		こまあぶら	きゅうり コーン いんげん	きゅうり corn いんげん	さけ なめしのもと	中 726		
5 もく	むきごはん	まごわやさしいみそしる きんぴらごぼう	牛乳	こめ むぎ じゃがいも ねりごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	にんじん しいだけ	さけ しょうゆ	小 607	4～10日は、歯と口の健 康週間です。給食ではこの 期間、かみかみ献立して 噛み応えのある食材を取り 入れています。かむことに は、いろいろな働きがあり ます。一口30回を目標に よくかむことを心がけてみ ましょう。	
6 きん	小:ミルクパン 中:あげパン	こめこのクリームシチュー ごぼうとナッツの カミカミサラダ	牛乳	パン さとう	ぎゅうにゅう きなこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお チキンブイヨン	小 578		
		じゃがいも こめこ		じりにくなまクリーム ちりめん	しめじ ごぼう きゅうり	コンソメ しょうゆ す	中 759			
9 けつ	むきごはん	ふたじる ひじきとだいすのサラダ	牛乳	こめ むぎ じゃがいも むりごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	しょうが えのきだけ たまねぎ	さけ す しょうゆ	小 600	やさ塩(いの)テー 月に1回少ない塩分で食事 をおいしくする工夫をして います。今月は昆布とかつ お節でしっかり汁をとっ て作る春雨のかきたま芋、 ゆかりの風味を生かした和 え物、塩こうじで味をつけ たチキンカツです。小学校 は2グラム以下、中学校は 2.5グラム以下の塩分で 作っています。	
10 か	小:あげパン 中:ミルクパン	カレーうどん ささいかのカミカミサラダ	牛乳	パン さとう	だしぶんにゅう きなこ チーズ	たまねぎ にんじん しいだけ	しお しょうゆ ウスターーリース	小 612		
		あぶら うどんめん ごま		ぎゅうにゅう うぎゅう くこんぶ	ねぎ もやしきゅうり	さけ す しょうゆ カレールウ	中 758			
11 すい	ちゅうかどん	(ちゅうかどんのぐ) えだまめととうふのサラダ	牛乳	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	オイスターーリース しょうゆ とりガラスープ しお さけ	小 650		
		とうもろこし		こまさとう アセロゼリ-	うずらまご いか	もやし ちんげンサイ だけのこ	す	中 854	「やさ塩テー」を実施して います。今月は昆布とかつ お節でしっかり汁をとっ て作る春雨のかきたま芋、 ゆかりの風味を生かした和 え物、塩こうじで味をつけ たチキンカツです。小学校 は2グラム以下、中学校は 2.5グラム以下の塩分で 作っています。	
12 もく	むきごはん	はるさめかきたまじる ゆかりあえ チキンカツ	牛乳	でんぶん こめ むぎ	ぎゅうにゅう たまご	ゆかり にんじん こまつな	しょうゆ みりん	小 539	ふるさとくまさんデー 今年月は「熊本市」です。熊 本県のナスの生産量は、 なんと全国第2位。なか でも、熊本市の畠田・天 明地区で多く栽培されて います。また、タイペーイ ンやふりかけは、熊本生ま れの食べものです。	
13 きん	ココアパン	トマトとなすのスパゲティ あんにんフルーツ	牛乳	パン さとう	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ	ケチャップ コンソメ ウスターーリース こしょう ワイン	小 712	味の旅『沖縄県』 このたびは、日本全国の 特産物や郷土料理を紹介し ます。6月23日は沖縄県 の「憲憲の白」です。沖縄戦 での犠牲者の魂を慰め、戦 争の平和な世界を願う 日です。それになんで沖 縄の料理を紹介します。	
16 けつ	ポークハヤシライス	(ハヤシルウ) グリーンサラダ	牛乳	こめ むぎ オリーブオイル	ぎゅうにゅう うぎゅう ふたにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん	ワイン とりガラスープ ケチャップ ハヤシルウ しょうゆ す こしょう	小 601		
		じゃがいも さとう アーモンド		あぶら	しろいんげんまめ	しめじ トマト キャベツ	中 805			
17 か	セルフフィッシュ バーガー	ラビオリのスープ (あじフライ) (スライスチーズ)	牛乳	パン	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ	とりガラスープ コンソメ ワイン しょうゆ	小 599		
		オリーブオイル		じゃがいも あぶら	あじフライ スライスチーズ	ワイン	中 733			
18 すい	ふたキムチごはん	あつあげのみそしる ちぐさやき こんぶあえ	牛乳	こめ いりごま ごまあぶら	ふたにく ぎゅうにゅう あつあげ	キムチ にんじん にら しょうが	さけ しょうゆ トウバンジャン	小 518		
		あぶら じゃがいも		あぶら じゃがいも	ちぐさやき	たまねぎ えのきだけ	だしこんぶ だしがつお	中 710		
19 もく	むきごはん	タイピーエン	牛乳	こめ むぎ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく いか	にんじん たまねぎ キャベツ	さけ パイタン しょうゆ	小 613		
		ふたにくにとすのみそいため		ごまあぶら でんぶん いりごま	うずらまご あつあげ	ねぎ きくらげ など えだまめ	しお こしょう みりん	中 811		
給食万博『フランス』		かぼちゃのボタージュ	牛乳	すりごま さとう	ちりめん のり みそ かつおし	にんにく しょうが	とりカラスープ す			
20 きん	くまもとけんさん トマトパン	しろみざかなラビゴットソースかけ (ホキフライ・ソース)	牛乳	じゃがいも	ぎゅうにゅう うぎゅう とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ	ホターシュスープ しお	小 581		
		トマトパン		トマトパン あぶら	なまクリーム	パセリ キュウリ トマト	とりカラスープ コンソメ	中 768		
23 けつ	味の旅『沖縄県』	クファジョーシー	牛乳	さとう オリーブオイル	ホキフライ	こしょう す しょうゆ	コシラウ す しょうゆ	小 554		
		ゴーヤのツナマヨサラダ		こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう うぎゅう ふたにく	にんじん ごぼう しいだけ	みりん さけ しょうゆ	中 735		
24 か	ひきにくと トマトのカレー	(カレールウ) アスパラナツサラダ	牛乳	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう うぎゅう ふたにく だいす	たまねぎ にんじん なす コーン	ワイン カレールウ す	小 611		
		アーモド あぶら		ひよこまめ	ひよこまめ	にんにく トマト バジル	こしょう しょうゆ	中 784		
25 すい	ゆかりごはん	おやさいつみれじる	牛乳	こめ むぎ マロニー さとう	ぎゅうにゅう うぎゅう おやさいつみ	アモーリー アスパラガス レモンカレ	さけ しょうゆ だしこんぶ	小 552		
		マロニーのあえもの		すりごま ごまあぶら	かつおしり ロースハム	チキンブイヨン	だしがつお す	中 794		
26 もく	むきごはん	なつのっぺじる	牛乳	こめ むぎ こんにゃく でんぶん	いわしおりカリフライ	たまねぎ えのきだけ	さけ しょうゆ さけ こしょう	小 605		
		とりとさかなのナツツあえ		あぶら アーモンド さとう	ちくわたら	もやし きゅうり	だしこんぶ だしがつお	中 816		
27 きん	にんじんパン	やさいたっぷりみそラーメンふう	牛乳	パン	ぎゅうにゅう うぎゅう	にんじん きくらげ たまねぎ	ワイン カレールウ す	小 613		
		フルーツヨーグルト		スパゲティ あまさけ	ふたにく かまぼこ ヨーグルト	もやし コーン チングンサイ	ハイタン こしょう	中 794		
給食万博『中国』		スミーテン	牛乳	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら	ごまあぶら	ねぎ りんご おうとう みかん	コーン クリームコーン にんじん	小 566		
30 けつ	むきごはん	さかなのチリソースあえ	牛乳	あぶら さとう	たら	たまねぎ チングンサイ きくらげ	とりガラスープ ちゅううかスープ	中 780		

※献立や食材は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

6月は食育月間（しょくいくげっかん）です



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。

6/4～6/10
はくち
ひよき
はせ
しづせ
かづ
歯と口の健康週間
はくち
ひよき
はせ
しづせ
かづ
回の病気を防ぐ食生活のポイント