



こんだてよていひょう



西原村立山西小学校

ひょう	しゅしょく	ぎょうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
				ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	きん	コッパン	チリコンカン 野菜のスープ煮 青梅ゼリー	コッパン さとう あぶら じゃがいも	牛乳 大豆 ぶた肉 牛肉 とり肉	たまねぎ 人参 ビーマントマト にんにく キャベツ うめゼリー	597 24.9

6月4日 虫歯予防デー



4	げつ	ごぼうの ごまだれ丼	卵焼き ツナ和え	米 むぎ でんぷん あぶら ごま さとう	ちくわ 牛乳 たまご焼き ツナ	ごぼう いんげん 人参 しょうが キャベツ きゅうり	633 22.3
5	か	かぼちゃパン	鶏肉のトマト煮 海藻サラダ いりごとアーモンド	かぼちゃパン さとう じゃがいも 油 ごま ごまあぶら アーモンド	牛乳 とり肉 大豆 だしりこ わかめ かいそう	かぼちゃ 人参 たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく トマト 大根 コーン	628 25.7
6	すい	ごはん	ちくわのマヨネーズ焼き なすのみそ汁 かりかりきゅうり	米 ごまあぶら ごま	牛乳 ちくわ とうふ 油揚げ だしりこ	なす 人参 たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり しょうが	585 21.3
7	もく	麦ごはん	鶏とレバーのカレー風味 春雨スープ	米 むぎ 小麦粉 でんぷん あぶら はるさめ カシューナッツ	牛乳 とりレバー かまぼこ とり肉 うすらの卵	しょうが にんにく ビーマン たまねぎ 人参 チンゲンサイ キャベツ しいたけ	678 27.9
8	きん	ミートソース スパゲティ	グリーンリーフと大根のサラダ フルーツヨーグルト	スパゲティ あぶら さとう カシューナッツ	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 たまねぎ セロリ ビーマン レタス マッシュルーム にんにく きゅうり 大根 パナップ パイン もも みかん	588 22.9
11	げつ	麦ごはん	大豆の磯煮 キャベツのごま和え 手作りふりかけ	米 むぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら ごま	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 天ぷら しらす かつお節 ひじき 青のり	人参 いんげん キャベツ きゅうり もやし	645 26.0
12	か	米粉パン	ビーンズシチュー 魚のトマトソースかけ あまなつサラダ	米粉パン さとう バター じゃがいも 小麦粉 でんぷん あぶら	牛乳 ミックスビーンズ ベーコン チーズ ホキ	たまねぎ 人参 コーン パセリ トマト キャベツ きゅうり 甘夏 みかん	660 29.7
13	すい	中華風 まぜごはん	たまごスープ かみかみサラダ	米 ごまあぶら あぶら ごま じゃがいも でんぷん さとう	ぶた肉 牛乳 卵 ベーコン ハム さきいか しらす	しいたけ たけのこ 人参 こまつな たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ もやし えだまめ	613 24.9
14	もく	ごはん	さばの香味焼き ビーマンともやしの昆布あえ 豚汁	米 麦 さとう ごま こんにやく あぶら	牛乳 さば ぶた肉 あつあげ こんぶ だしりこ	しょうが にんにく ビーマン もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ	643 27.8
15	きん	揚げパン	肉団子スープ にんじんサラダ 抹茶ビーンズ	コッパン さとう あぶら 黒さとう はるさめ でんぷん	きな粉 牛乳 ミートボール ツナ いり大豆	キャベツ チンゲンサイ コーン しょうが きくらげ 人参 きゅうり たまねぎ	664 25.0

ふるさと くまさんデー「八代地区」

18	げつ	しょうがごはん	豆腐すまし汁 竹輪の二色揚げ ミニトマト	米 むぎ ごま あぶら 小麦粉	牛乳 とうふ ちくわ こんぶ かまぼこ かつお節 あおりの わかめ	しょうが 人参 ねぎ えのきたけ しいたけ トマト えだまめ	602 22.9
----	----	---------	----------------------------	--------------------	---	--------------------------------------	-------------

とうもろこし 西原村産のとうもろこしを2年生に皮むきをしてもらう予定です！

19	か	ミルクパン	バリバリ焼そば とうもろこし	ミルクパン さとう あぶら 中華めん でんぷん	牛乳 ぶた肉 いか むきえび かまぼこ	人参 キャベツ たまねぎ もやし ねぎ きくらげ しょうが コーン	667 28.8
20	すい	ビーフカレー	ごぼうサラダ	米 精麦 あぶら じゃがいも ごま	牛肉 チーズ 牛乳	人参 たまねぎ にんにく りんご しょうが ごぼう きゅうり	693 20.0
21	もく	麦ごはん	いわしフライ 糸寒天の酢の物 じゃがいものみそ汁	米 むぎ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 いわし 油揚げ だしりこ 寒天 わかめ	きゅうり 人参 なす ねぎ えのきたけ	587 20.9
22	きん	ひのくにパン	オムレツ グリーンサラダ かぼちゃクリームスープ	ひのくにパン さとう オリーブオイル じゃがいも バター	牛乳 とり肉 生クリーム オムレツ	キャベツ きゅうり ビーマン かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ	590 22.3
25	げつ	麦ごはん	豚肉のみそ炒め かきたま汁 すいか	米 むぎ さとう でんぷん あぶら	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵 とうふ かつお節 こんぶ	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ ビーマン にんにく しいたけ すいか	615 22.2
26	か	黒糖パン	八宝菜 シューマイ	黒糖パン さとう でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶた肉 えび かまぼこ ずらたまご シューマイ	人参 キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	614 28.6
27	すい	麦ごはん	魚の南蛮漬け 切干大根の炒め煮 はんぺんのすまし汁	米 むぎ 小麦粉 でんぷん あぶら さとう	牛乳 ホキ 油揚げ ちくわ はんぺん かつお節 わかめ こんぶ	たまねぎ ビーマン 人参 切干し大根 しいたけ さやいんげん しめじ ねぎ	609 25.1
28	もく	麦ごはん	マーボー豆腐 ナムル	米 むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ しらす	人参 たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし りん	643 27.2
29	きん	フィッシュ バーガー (丸パン・魚フライ)	コンソメスープ チーズサラダ	丸パン さとう あぶら カシューナッツ	ホキ 牛乳 ベーコン しらす チーズ	キャベツ たまねぎ 人参 しめじ コーン パセリ きゅうり	645 26.8

*献立は予定です。変更する場合があります。

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など



19日のとうもろこしは、西原村でとれたものを給食に出します。2年生が皮をむいてくれます！

