

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



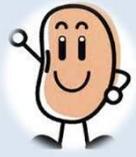
「歯と口の健康週間」を知っていますか??



元気くんの日

毎年6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病など、歯や口の病気の予防をし、いつまでも元気で丈夫な歯でいられるようにと、厚生労働省や文部科学省、日本歯科医師会などが実施している週間です。
この週間に合わせ、今月の4日（火）には「かみかみメニュー」が登場します！「根菜入りメンチカツ」、「茎わかめサラダ」、「タコボールスープ」。これらは、れんこん、茎わかめ、タコといった、かみごたえのある食材を使っています。よくかむことで、歯並びが良くなり、むし歯や歯周病を予防し、あごの筋肉や脳が発達します。やわらかい物ばかり食べず、普段から意識してかみごたえのある食べ物を食べるようにしてみてくださいね！

今月の20日（木）の元気くんの日には、「まめ豆サラダ」が登場します！枝豆と大豆、キャベツが入ったごま風味のマヨネーズサラダです★枝豆と大豆は、元は同じものだということを知っていますか？実は、枝豆は大豆の赤ちゃんなのです！つまり、枝豆が成長して大豆になるんですよ。枝豆には、体の調子を整える「ビタミン」が、大豆には体をつくるもとになる「たんぱく質」がたっぷり含まれます。モリモリ食べてください。



- 体温や働く力
- からだを作る
- 調子を整える

3	<p>ご飯 牛乳 チャプチェ 焼売（1人2個） 白菜スープ</p>	4 かみかみメニュー	5	<p>わかめご飯 牛乳 いわしの梅煮 なめたけ和え 豚汁</p>	6	<p>ご飯 牛乳 豚ジンギスカン ゆかり和え ずまし汁（ぶなしめじ、豆腐）</p>	7	<p>スパゲティカルボナーラ 牛乳 チキンナゲット（1人2個） 野菜コンソメスープ</p>	
体温や働く力	ご飯、ごま油、春雨、砂糖、白ごま、でん粉、パン粉、小麦粉	パン、砂糖、パン粉、でん粉、小麦粉、油	ご飯、でん粉、油、じゃがいも、砂糖	ご飯、砂糖、油	スパゲティ、パン粉、でん粉、砂糖、おから、小麦粉、油、じゃがいも				
からだを作る	豚肉、鶏肉、牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、茎わかめ、卵、たら、たこ	いわし、みそ、豆腐、牛乳、かつお節、豚肉	豆腐、かつお節、豚肉、牛乳	ベーコン、鶏肉、牛乳、チーズ、卵				
調子を整える	えのき茸、にんじん、椎茸、竹の子、玉ねぎ、にら、白菜	きゅうり、もやし、にんじん、チンゲン菜、れんこん、玉ねぎ、ごぼう	ごぼう、えのき茸、大根、ほうれん草、にんじん、梅干し、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、こんにゃく	キャベツ、しめじ、もやし、しそ、玉ねぎ、白菜、三つ葉、大根、にら、にんじん、ほうれん草	いんげん、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん				
10	<p>ご飯 牛乳 焼きつくね 白菜のおかか和え みそ汁（わかめ、長ねぎ）</p>	11	<p>かぼちゃパン 牛乳 デミグラスハンバーグ コールスローサラダ じゃがいものポターージュ</p>	12	<p>ご飯 牛乳 五目きんぴら きれいの唐揚げ みそ汁（豆腐）</p>	13	<p>シーフードカレー 牛乳 パインヨーグルト</p>	14	<p>かしわうどん 牛乳 ごま団子 ゆて豚の和風サラダ</p>
体温や働く力	ご飯、パン粉、砂糖	パン、砂糖、油、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ	ご飯、でん粉、油、米粉、砂糖、白ごま	ご飯、砂糖、油、じゃがいも、はと麦	うどん、黒ごま、砂糖、白玉もち				
からだを作る	わかめ、みそ、鶏肉、かつお節、牛乳、油揚げ	ハム、牛乳、卵、鶏肉、豚肉	牛乳、豆腐、みそ、きれい、大豆、豚肉	ほたて、いか、ヨーグルト、えび、牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉				
調子を整える	小松菜、白菜、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、れんこん	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、コーン、かぼちゃ	ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、にんじん	パイン、玉ねぎ、にんじん	キャベツ、椎茸、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、にんじん、ほうれん草				
17	<p>かわりピビンパ丼 牛乳 五目包子（1人2個） わかめのスープ</p>	18	<p>クロワッサン 牛乳 ほうれん草のオムレツ ハムのマリネサラダ ミネストローネ</p>	19	<p>ご飯 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのごま和え かき玉汁</p>	20 元気くんの日	21	<p>しょうゆラーメン 牛乳 焼き餃子（1人2個）</p>	
体温や働く力	ご飯、油、でん粉、砂糖、小麦粉、白ごま	パン、油	ご飯、白ごま、でん粉、砂糖	ご飯、砂糖、バター、白ごま、じゃがいも、マヨネーズ	ラーメン、油、小麦粉、でん粉、もち米、砂糖				
からだを作る	わかめ、みそ、豆腐、鶏肉、豚肉、たら、牛肉、牛乳、ひじき	卵、ベーコン、大福豆、ハム、牛乳	さば、牛乳、卵、豆腐	豚肉、大豆、えび、牛乳	鶏肉、豚肉、牛乳				
調子を整える	にんじん、長ねぎ、もやし、ほうれん草、切り干し大根、キャベツ、玉ねぎ、にら	ほうれん草、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、パセリ、トマト	キャベツ、きゅうり、三つ葉、にんじん、椎茸	さやいんげん、セロリ、パセリ、枝豆、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン	にら、しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、もやし、長ねぎ				
24	<p>ご飯 牛乳 フルコギ 大根サラダ ワンタンスープ</p>	25	<p>小豆パン 牛乳 照り焼きチキン ジャーマンポテト マカロニとチンゲン菜のクリーム煮</p>	26	<p>ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き ひじきのサラダ みそ汁（えのき）</p>	27	<p>ご飯 牛乳 炒り豆腐 玉ねぎとえびのサラダ ホタテのずまし汁</p>	28	<p>あんかけ焼きそば 牛乳 野菜春巻き フルーツのゼリー和え</p>
体温や働く力	ご飯、ワンタン、油、砂糖	パン、マカロニ、油、じゃがいも、砂糖、バター	ご飯	ご飯、砂糖、油	中華めん、油、砂糖、でん粉、小麦粉、春雨				
からだを作る	豚肉、牛乳	ベーコン、牛乳、卵、鶏肉、えび、小豆	みそ、牛乳、ひじき、赤魚、ツナ	ひじき、えび、豚肉、牛乳、ほたて、豆腐	うずら卵、豚肉、いか、牛乳、えび				
調子を整える	きゅうり、にら、大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ	玉ねぎ、マッシュルーム、チンゲン菜、パセリ	えのき茸、きゅうり、にんじん、大根	枝豆、椎茸、きゅうり、長ねぎ、玉ねぎ、水菜、大根、にんじん	キャベツ、長ねぎ、パイン、椎茸、白菜、竹の子、みかん、玉ねぎ、にんじん				