

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	755 27.4 25.9	843 27.3 33.6	737 28.8 23.0	725 23.1 15.6
	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>鶏肉のオレンジソース</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 65赤 しお 0.2 こしょう 0.02 こめあぶら 0.2黄 マーマレード 6黄 こいくちしょうゆ 2.2 あかワイン 0.5 でんぶん 0.15黄 <p>オニオンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 ショルダーベーコン 10赤 キャベツ 20緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 10 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 <p>ポテトサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 40黄 きゅうり 15緑 ホールコーン 7緑 にんじん 4緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 <p>マヨネーズ 8黄</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>焼きフルト</p> <ul style="list-style-type: none"> フランクフルト1ぼん 赤 こめあぶら 0.2黄 たまねぎ 7緑 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3黄 でんぶん 0.1黄 <p>クリームシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 15赤 しろワイン 0.5 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 じゃがいも 30黄 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 11 バター 6黄 こめこ 6黄 ぎゅうにゅう 25赤 なまクリーム 2黄 チーズ 2赤 しお 1 こしょう 0.03 <p>ツナのマリネ</p> <ul style="list-style-type: none"> まぐろフレーク 10赤 チンゲンサイ 20緑 キャベツ 20緑 ホールコーン 5緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.02 しろワイン 1 オリーブオイル 1黄 さとう 1黄 うすくちしょうゆ 1.8 ワインピネガー 1.5 	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>白身魚フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 <p>とんかつソース 8</p> <p>卵スープ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10赤 たまねぎ 30緑 にんじん 10緑 たまご 20赤 チンゲンサイ 20緑 とりがらスープ 11 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 0.5 <p>オイスター炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 20赤 にんにく 0.1緑 キャベツ 35緑 ピーマン 4緑 にんじん 4緑 ゆでじお 0.1 ごまあぶら 0.2黄 しお 0.1 オイスターソース 1 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.2黄 	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>手作り</p> <p>じゃこふりかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ちりめんじゃこ 3赤 かんそうあおな 0.5緑 ごまあぶら 0.2黄 さとう 0.3黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.1 しろごま 0.5黄 <p>輪切りの生姜煮</p> <ul style="list-style-type: none"> しょうが 0.3緑 あつあげ 15赤 にんじん 20緑 だいこん 45緑 わがりりか 30赤 にほんしゆ 0.2 じゃがいも 35黄 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.03赤 にほんしゆ 0.7 みりん 1 さとう 2.5黄 こいくちしょうゆ 6.5 <p>白菜のお浸し</p> <ul style="list-style-type: none"> はくさい 20緑 こまつな 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.2
	7	8	9	10
	753 26.5 19.5	872 32.5 28.4	748 33.2 20.2	746 22.4 19.2
	<p>生乳 赤</p> <p>カレーライス</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>ぶたにく 25赤</p> <p>しょうが 0.2緑</p> <p>にんにく 0.2緑</p> <p>たまねぎ 40緑</p> <p>にんじん 15緑</p> <p>じゃがいも 40黄</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>とんかつソース 2.6</p> <p>あかワイン 1.3</p> <p>りんごピューレ 6.5緑</p> <p>ケチャップ 2.6</p> <p>こめこカレー 21黄</p> <p>しお 0.4</p> <p>こんぶパウダー 0.02赤</p> <p>ウスターソース 1.3</p> <p>こいくちしょうゆ 1.3</p> <p>とんかつソース 1.3</p> <p>カレーこ 0.13</p> <p>オムレツ</p> <ul style="list-style-type: none"> オムレツ 1こ 赤 こめあぶら 0.2黄 <p>チキンサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりフレーク 10赤 にんじん 5緑 はくさい 30緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング 0.1 クラス1ぼん 黄 	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>コーンコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> コーンコロッケ 1こ 緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 <p>とんかつソース 8</p> <p>トックスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 15赤 にんじん 4緑 たまねぎ 25緑 あおねぎ 5緑 はくさい 20緑 ほししいたけ 0.5緑 トック 20黄 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 <p>豚キムチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 60赤 にほんしゆ 0.5 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 キムチ 30緑 にら 5緑 こいくちしょうゆ 5 みりん 1 オイスターソース 0.3 さとう 0.3黄 ごまあぶら 0.2黄 	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>鯉のケチャップ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> かつお(うすじお) 50赤 しょうが 0.2緑 こいくちしょうゆ 2.2 にほんしゆ 0.5 こしょう 0.02 でんぶん 8黄 スライスちくわ 20赤 あげあぶら(こめ) 黄 トマトみずに 7緑 ケチャップ 7 ウスターソース 2 さとう 2黄 <p>レタスのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10赤 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 レタス 30緑 しめじ 5緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 しろワイン 0.5 <p>ジャーマンポテト</p> <ul style="list-style-type: none"> ショルダーベーコン 5赤 たまねぎ 20緑 じゃがいも 30黄 きざみパセリ 0.02緑 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>コーヒー牛乳</p> <p>蓮根のはさみ揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> れんこんのはさみ揚げ 1こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 黄 <p>とんかつソース 8</p> <p>肉団子の中華煮</p> <ul style="list-style-type: none"> しょうが 0.1緑 にんじん 10緑 ほししいたけ 0.5緑 にくだんご(ぶた・とり) 50赤 はくさい 30緑 はるさめ 5黄 とりがらスープ 10 しお 0.3 こしょう 0.02 にほんしゆ 1 うすくちしょうゆ 3.5 <p>もやし和え物</p> <ul style="list-style-type: none"> もやし 20緑 きゅうり 10緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.4黄 しお 0.3 ごまあぶら 0.2黄 しろごま 0.6黄
	14	15	16	17
	829 29.3 32.6	812 23.6 30.9	748 27.9 20.2	752 30.4 23.6
	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>チキン南蛮</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 65赤 しお 0.2 こしょう 0.02 にほんしゆ 0.7 でんぶん 12黄 あげあぶら(こめ) 黄 す 4.4 さとう 4.4黄 こいくちしょうゆ 3.3 みりん 1 いちみつとうがらし 0.01 <p>きざみたまご 7赤</p> <p>マヨネーズ 7黄</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>キャベツのソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> まぐろフレーク 10赤 にんじん 5緑 キャベツ 30緑 ゆでじお 0.1 うすくちしょうゆ 0.3 しお 0.2 こしょう 0.01 ウスターソース 0.4 カレーこ 0.2 こめサラダあぶら 0.2黄 	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>鯖のおろしだれ</p> <ul style="list-style-type: none"> さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 だいこん 20緑 みりん 0.5 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.4 <p>白菜の味噌汁</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらあげ 4赤 たまねぎ 20緑 はくさい 20緑 ごぼう 10緑 あおねぎ 4緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤 <p>南瓜の天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ 40緑 しお 0.4 こむぎこ 7黄 でんぶん 0.4黄 あげあぶら(こめ) 黄 	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>酢豚</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 50赤 こいくちしょうゆ 3.2 にほんしゆ 1.2 こしょう 0.03 でんぶん 9黄 あげあぶら(こめ) 黄 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 たまねぎ 30緑 にんじん 15緑 ゆでたけのこ 8緑 ピーマン 8緑 こめサラダあぶら 0.2黄 ケチャップ 4 さとう 4.8黄 す 3.6 しお 0.3 こいくちしょうゆ 6 でんぶん 2黄 <p>わかめスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく 15赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 7緑 もやし 20緑 えのきたけ 7緑 ほしわかめ 0.4赤 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 <p>パインアップル(缶) 40緑</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>鮭の塩焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> さけ(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2黄 <p>豚じゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 20赤 たまねぎ 35緑 にんじん 15緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 50黄 ゆでさやしんげん 5緑 にほんしゆ 1 さとう 3.8黄 こいくちしょうゆ 7 <p>なすの揚げびたし</p> <ul style="list-style-type: none"> なす 40緑 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.2 さとう 0.25黄 す 0.18 うすくちしょうゆ 1.2 でんぶん 0.1黄
	18			
	705 21.6 22.0			
	<p>生乳 赤</p> <p>ごはん 90黄</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> カットちくわ 37.5赤 あおり 0.15赤 こむぎこ 6黄 しお 0.1 にほんしゆ 0.4 あげあぶら(こめ) 黄 <p>けんちん汁</p> <ul style="list-style-type: none"> つきこんにやく 10 にんじん 10緑 ごぼう 5緑 とうふ 30赤 だいこん 30緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4.2 ごまあぶら 0.2黄 <p>塩ぼん酢和え</p> <ul style="list-style-type: none"> はくさい 40緑 にんじん 4緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.6 さとう 1.2黄 しお 0.4 ゆずじる 0.8緑 <p>一口ゼリー 1こ黄</p>			

かみかみ献立

月				火			水			木			金						
21	807	31.4	28.0	22	749	23.8	12.5	23	765	28.6	27.0	24	727	29.4	28.6	25	736	30.1	24.9
生乳 赤	鰹の甘酢 あじ(うすじお) 1きれ 赤 でんぶん 5黄	飲むヨーグルト 赤	こんにやく寒天の サラダ	生乳 赤	ハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.2黄 にんにく 0.1緑 こめサラダあぶら 0.2黄 りんごピューレ 2.5緑 さとう 0.8黄 こいくちしょうゆ 1.6	生乳 赤	太刀魚の唐揚げ ソフトたちうお1きれ 赤 でんぶん 7.5黄 あげあぶら(こめ) 黄	生乳 赤	ツナサラダ まぐろフレーク 10赤 きゅうり 5緑 レタス 25緑 ゆでじお 0.1										
ご飯	あげあぶら(こめ) 黄 うすくちしょうゆ 3 さとう 2.8黄 でんぶん 0.2黄 す 3.5 みりん 0.4	ハヤシライス ご飯 こめ 90黄 ふたにく 40赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 60緑 マッシュルーム 5緑 とりがらスープ 3.2 とんこつスープ 0.8 あかワイン 0.8 こしょう 0.01 トマトピューレ 10緑 こめコブパウダー 18黄 こんぶパウダー 0.01赤 ケチャップ 2 ウスターソース 0.8 うすくちしょうゆ 0.8 とんかつソース 0.8	こんにやくかんてん 0.3赤 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄	ご飯	ポトフ とりにく 35赤 たまねぎ 30緑 にんにく 20緑 だいこん 25緑 とりがらスープ 11 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5	ご飯	おにぎり 1こ こめ 45黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15黄	担担麺 ちゅうかめん 85黄 こめサラダあぶら 2黄	生乳 赤	ツナサラダ マヨネーズ 8黄									
こめ	鶏すき とりにく 25赤 たまねぎ 25緑 いとこんにやく 20 はくさい 45緑 やきとうふ 40赤 しろねぎ 10緑 さとう 5.5黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 9.5	フルーツミックス りんご(缶) 20緑 おうとう(缶) 20緑 ナタ・デ・ココ 20黄	コーンサラダ ホールコーン 5緑 キャベツ 20緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄	こめ	ぶたミンチ 20赤 しょうが 0.3緑 にんにく 10緑 ゆでたけのこ 10緑 もやし 30緑 チンゲンサイ 40緑 あおねぎ 5緑 とりがらスープ 10 しろごま 0.5黄 あかみそ 9赤 しお 0.7 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 3赤 こいくちしょうゆ 5 す 0.2 でんぶん 4黄 ごまあぶら 0.2黄	こめ	ぶたミンチ 40赤 たまねぎ 40緑 しょうが 0.1緑 にんにく 0.1緑 こめサラダあぶら 0.2黄 にんにく 15緑 ゆでたけのこ 10緑 ピーマン 5緑 あかピーマン 5緑 とりがらスープ 6 しお 0.4 こしょう 0.01 さとう 3黄 オイスターソース 3 チリペッパー 0.01 こいくちしょうゆ 6 あかみそ 6赤 でんぶん 3黄	ごまドレッシング うすくちしょうゆ 0.8 す 0.4 さとう 0.2黄 ねりしろごま 0.8黄 すりしろごま 0.4黄 マヨネーズ 6.5黄	マヨネーズ 8黄	マヨネーズ 8黄									
手作り ごまドレッシング うすくちしょうゆ 0.8 す 0.4 さとう 0.2黄 ねりしろごま 0.8黄 すりしろごま 0.4黄 マヨネーズ 6.5黄																			

28	734	25.3	25.7
生乳 赤	秋刀魚の ぶり辛だれ	生乳 赤	たこ焼き たこ焼き 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄
ご飯	さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤	炊き込みご飯 こめ 85黄 かやくごはんのぐ 25緑	とんかつソース 5
こめ	でんぶん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 0.7黄 みりん 0.3 でんぶん 0.15黄 こいくちしょうゆ 2.1 トウバンジャン 0.03	豚肉と厚揚げの 煮物 ぶたにく 40赤 あつあげ 25赤 にんにく 10緑 だいこん 65緑 にら 4緑 けずりぶし 1.2 さとう 2.8黄 みりん 1 にほんしゅ 0.5 こいくちしょうゆ 7 でんぶん 2黄	白菜のスープ ぶたにく 10赤 たまねぎ 20緑 にんにく 4緑 はくさい 25緑 みつば 3緑 とりがらスープ 11 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.2 にほんしゅ 0.5
すまし汁 とりにく 15赤 だいこん 30緑 にんにく 10緑 とうふ 30赤 あぶらあげ 4赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 でんぶん 0.7黄	柚子和え はくさい 40緑 にんにく 4緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.5緑 すだちじる 0.5緑	胡瓜のごま塩和え きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.2黄 いちみつがらし 0.01 しろごま 0.3黄	ユウリンチー とりにく 70赤 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 9黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.05緑 しょうが 0.05緑 しろねぎ 7緑 あおねぎ 3緑 さとう 1.5黄 こいくちしょうゆ 3 す 1.8 オイスターソース 0.3 でんぶん 0.2黄
			ナムル もやし 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8黄 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.2黄

29	713	27.7	20.4
生乳 赤	秋刀魚の ぶり辛だれ	生乳 赤	たこ焼き たこ焼き 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄
ご飯	さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤	炊き込みご飯 こめ 85黄 かやくごはんのぐ 25緑	とんかつソース 5
こめ	でんぶん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 0.7黄 みりん 0.3 でんぶん 0.15黄 こいくちしょうゆ 2.1 トウバンジャン 0.03	豚肉と厚揚げの 煮物 ぶたにく 40赤 あつあげ 25赤 にんにく 10緑 だいこん 65緑 にら 4緑 けずりぶし 1.2 さとう 2.8黄 みりん 1 にほんしゅ 0.5 こいくちしょうゆ 7 でんぶん 2黄	胡瓜のごま塩和え きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.2黄 いちみつがらし 0.01 しろごま 0.3黄
すまし汁 とりにく 15赤 だいこん 30緑 にんにく 10緑 とうふ 30赤 あぶらあげ 4赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 でんぶん 0.7黄	柚子和え はくさい 40緑 にんにく 4緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.5緑 すだちじる 0.5緑	胡瓜のごま塩和え きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.2黄 いちみつがらし 0.01 しろごま 0.3黄	ユウリンチー とりにく 70赤 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 9黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.05緑 しょうが 0.05緑 しろねぎ 7緑 あおねぎ 3緑 さとう 1.5黄 こいくちしょうゆ 3 す 1.8 オイスターソース 0.3 でんぶん 0.2黄
			ナムル もやし 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8黄 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.2黄


30	742	28.1	25.7
生乳 赤	秋刀魚の ぶり辛だれ	生乳 赤	たこ焼き たこ焼き 2こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄
ご飯	さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤	炊き込みご飯 こめ 85黄 かやくごはんのぐ 25緑	とんかつソース 5
こめ	でんぶん 8黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 0.7黄 みりん 0.3 でんぶん 0.15黄 こいくちしょうゆ 2.1 トウバンジャン 0.03	豚肉と厚揚げの 煮物 ぶたにく 40赤 あつあげ 25赤 にんにく 10緑 だいこん 65緑 にら 4緑 けずりぶし 1.2 さとう 2.8黄 みりん 1 にほんしゅ 0.5 こいくちしょうゆ 7 でんぶん 2黄	胡瓜のごま塩和え きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.2黄 いちみつがらし 0.01 しろごま 0.3黄
すまし汁 とりにく 15赤 だいこん 30緑 にんにく 10緑 とうふ 30赤 あぶらあげ 4赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4.2 でんぶん 0.7黄	柚子和え はくさい 40緑 にんにく 4緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 みりん 0.4 さとう 0.6黄 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.5緑 すだちじる 0.5緑	胡瓜のごま塩和え きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.2黄 いちみつがらし 0.01 しろごま 0.3黄	ユウリンチー とりにく 70赤 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 9黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.05緑 しょうが 0.05緑 しろねぎ 7緑 あおねぎ 3緑 さとう 1.5黄 こいくちしょうゆ 3 す 1.8 オイスターソース 0.3 でんぶん 0.2黄
			ナムル もやし 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8黄 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.2黄


6月は食育月間です!

「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して、国民へ、食育を啓発する月間とされています。これを機会に、家庭や学校で改めて食育について見直してみたいかがでしょうか?

食事のあいさつがきちんとできていますか?

規則正しい食生活をしていますか?







松原市教育委員会 学校給食課
令和3年6月1日

栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。

▲ 栄養素(炭水化物等)一覧表
▲ 原料配合表

歯が健康になる食生活を送ろう!

6月4日から10日までの一週間は『歯と口の健康週間』です。丈夫な歯は健康な体を作ります。何歳になっても自分の歯で食べものを味わえるよう、普段から歯に良い食べものを食べるようにしましょう。(※6月4日の給食はかみかみ献立です。かみごたえのある食材を使っていますので、しっかりよくかんで食べましょう。)

<p>◆歯を丈夫にするたんぱく質やカルシウムを多く含むもの</p>  <p>こざかな かい きゅうにゅう</p>	<p>◆カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含むもの</p>  <p>さかな ほししいたけ レバー</p>	<p>◆歯を掃除してくれる食物繊維を含むもの</p>  <p>えだまめ オクラ とうもろこし</p>
---	---	---

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
平均値 ※2	760	14.6	28.4	3.16	306	87	3.5	227	0.39	0.49	25	3.2

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%