



| 1日(月) 小全欠食   | 2日(火)   | 3日(水)  | 4日(木)   | 5日(金)  |
|--|---|--|---|--|
| スパゲティ★小麦<br>牛乳   | ごはん/牛乳<br>さごしのみそ漬け焼き  | ごはん/牛乳<br>ちくわの磯辺揚げ   | ごはん/牛乳<br>ブルコギ炒め  | 牛乳<br>五目ごはん  |
| 米粉のミートソース<br>6 ひまわり油<br>4 にんにく<br>4 セロリー<br>1 豚ひき肉<br>白ワイン<br>3 三温糖<br>4 玉ねぎ<br>3 にんじん<br>4 ぶなしめじ<br>4 コンソメ<br>1 大豆フレーク<br>トマトピューレ<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ<br>米粉<br>天然塩<br>白こしょう<br>3 青ピーマン | 1 さごし 小50g 1切<br>1 さごし 中70g 1切<br>米みそ 2<br>酒 0.5<br>本みりん 1<br>三温糖 0.5<br>6 ひまわり油 1<br>4 だいこん 20<br>4 たけのこ水煮 18<br>3 にんじん 5<br>1 豚もも肉 20<br>5 こんにゃく(三角) 15<br>5 三温糖 1.8<br>こいくちしょうゆ 2.6<br>酒 1<br>本みりん 1<br>かつおだし 14 | 1 焼き竹輪 小1/6こ 2こ<br>1 焼き竹輪 中1/4こ 2こ<br>5 米粉 2<br>2 かたくり粉 2<br>1 あおのり 0.15<br>6 ひまわり油(揚げ油) 5<br>4 キャベツ 23<br>4 ぶなしめじ 7<br>4 きゅうり 10<br>3 にんじん 10<br>6 白すりごま 2<br>6 ねりごま 3<br>うすくちしょうゆ 2<br>三温糖 1.2<br>6 ひまわり油 1<br>1 豚もも肉 15<br>酒 1<br>4 ごぼう 5<br>4 玉ねぎ 15<br>4 だいこん 15<br>3 にんじん 5<br>5 じゃがいも 15<br>5 つきこんにゃく 10<br>本みりん 1<br>常念みそ 6.5<br>ねぎ 5<br>4 煮干しだし 2.5 | 1 豚もも肉 45<br>うすくちしょうゆ 1.2<br>本みりん 1<br>酒 1.5<br>4 おろししょうが 0.75<br>6 ごま油 1<br>4 にんにく 0.5<br>4 玉ねぎ 20<br>5 三色こんにゃく 20<br>3 にら 6<br>こいくちしょうゆ 2<br>5 三温糖 2<br>2 トウバンジャン 0.1<br>2 粉寒天 0.5<br>4 切干だいこん 3<br>4 もやし 22<br>4 きゅうり 10<br>3 にんじん 5<br>1 ロースハム 10<br>3 三温糖 1<br>こいくちしょうゆ 2.5<br>2 酢 2<br>6 ごま油 0.5<br>1 鶏もも肉 13<br>4 えのきたけ 7<br>3 にんじん 8<br>4 玉ねぎ 20<br>4 チキンピヨン 4<br>酒 1<br>うすくちしょうゆ 4<br>2 カットわかめ 0.4 | 5 精白米 67<br>5 強化米 0.2<br>6 ひまわり油 1<br>4 ぶなしめじ 4<br>1 豚ひき肉 12<br>3 にんじん 4<br>1 油揚げ 2.5<br>4 むきえだまめ 4<br>こいくちしょうゆ 3.5<br>本みりん 1<br>酒 1<br>5 三温糖 0.5<br>2 ししゃも 3L 小2本<br>2 ししゃも 4L 中2本<br>4 もやし 35<br>4 きゅうり 8<br>3 にんじん 10<br>2 きざみり 0.5<br>6 ノンエッグマヨネーズ 11<br>うすくちしょうゆ 1<br>1 かつおだし 2.5<br>1 豚もも肉 18<br>酒 1<br>4 たけのこ水煮 5<br>4 だいこん 20<br>5 しらたき 10<br>うすくちしょうゆ 4<br>本みりん 1<br>天然塩 0.15<br>3 こまつな 3 |
| 枝豆のマリネ<br>4 むきえだまめ 12<br>1 ツナフレーク(かつお) 8<br>4 きゅうり 8<br>4 もやし 32<br>3 にんじん 3<br>うすくちしょうゆ 2.3<br>酢 0.8<br>5 三温糖 0.3<br>レモン果汁 1  | おぼろ豆腐汁<br>4 かつおだし 2.5<br>4 玉ねぎ 25<br>3 にんじん 10<br>4 えのきたけ 10<br>1 ゆし豆腐 25<br>うすくちしょうゆ 4<br>酒 1<br>天然塩 0.15<br>3 こまつな 8<br>5 かたくり粉 1.5<br>6 ごま油 0.5  | 豚汁<br>6 ひまわり油 1<br>1 豚もも肉 15<br>酒 1<br>4 ごぼう 5<br>4 玉ねぎ 15<br>4 だいこん 15<br>3 にんじん 5<br>5 じゃがいも 15<br>5 つきこんにゃく 10<br>本みりん 1<br>常念みそ 6.5<br>ねぎ 5<br>4 煮干しだし 2.5   | わかめスープ<br>1 鶏もも肉 13<br>4 えのきたけ 7<br>3 にんじん 8<br>4 玉ねぎ 20<br>4 チキンピヨン 4<br>酒 1<br>うすくちしょうゆ 4<br>2 カットわかめ 0.4   | 沢煮椀<br>1 かつおだし 2.5<br>1 豚もも肉 18<br>酒 1<br>4 たけのこ水煮 5<br>4 だいこん 20<br>5 しらたき 10<br>うすくちしょうゆ 4<br>本みりん 1<br>天然塩 0.15<br>3 こまつな 3   |
| みかんゼリー<br>4 みかんシロップ漬け 10<br>4 ナタデココ 5<br>5 ゼリーのもと 7.4<br>水 40<br>ゼリーカップ 1枚   | たけのこは、成長する時期には一日で数十センチものびる植物です。旬のたけのこを食べて、みなさんも大きく成長しますように！   | のりを使った料理は、海の香りがするというので「磯辺」という名前がつけます。今回は衣にあおのりを混ぜてカラッと揚げさせていただきます。   | 6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。☺のマークのかみかみメニューに注目して、よく噛んでいただきます。  | ししゃもは骨まで食べられるので、カルシウムを豊富に含みます。よく噛んで、頭からしっぽまでいただきます☺  |
| 食数が少ないので、給食センターで手作りゼリーを作ります。お楽しみに！   | 573kcal 28.7g 17.6g 288mg 1.8g  | 597kcal 23.5g 19.4g 403mg 2.2g   | 582kcal 27.2g 18.0g 284mg 2.0g  | 556kcal 28.0g 19.4g 393mg 2.3g   |
| 844kcal 40.3g 26.1g 341mg 3.5g   | 735kcal 36.2g 21.3g 307mg 2.3g  | 757kcal 29.8g 23.0g 463mg 3.1g   | 742kcal 33.2g 21.2g 303mg 2.7g  | 698kcal 33.4g 22.4g 426mg 3.0g   |

**手洗い、みじたくを**  
しっかりとし、  
衛生的な  
食事をしよう！

夏が近づき、暑い日が増えてきましたね。気温・湿度が高くなる時期は、熱中症 予防とともに、細菌性の食中毒にも注意が必要です。食べものは常に放置せず、食事前には必ず石けんで手洗いをしましょう。

**食中毒予防の基本**  
手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗きましょう。

**給食費の口座引落日は6月1日です。**  
ご協力よろしくお願いします。  
※小学生は無償化のため、引き落としはありません。

上段…小3・4年生 下段…中学生 の栄養価です。  
左から、【エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量】が記載されています。





Main menu table with columns for dates (8日, 9日, 10日, 11日, 12日) and food items with quantities. Includes a 'たぐいま成長中' (Growing Up) section with illustrations of a mole and a tooth.

Red food section (赤の食品) listing protein and calcium sources like fish, eggs, and dairy.

Green food section (緑の食品) listing vegetables rich in vitamins.

Yellow food section (黄の食品) listing carbohydrates, fats, and energy sources like rice, oil, and butter.