

日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		熱や力のもとになる食品群		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	飲物	おかず	1群 魚・肉・卵 豆・豆腐品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・発酵	5群 米・パン・めん 芋類・豆類	6群 油脂類	
1	水	きな粉揚げパン	牛乳	コーンサラダ ABCスープ 角チーズ	きなこ うずらのたまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	806 29.7 34.7
2	木	ごはん	牛乳	くわい入りつくね(2個) 鶏肉と大根の煮物 新田の野菜みそ汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えだまめ なめしめし じゃがいも キャベツ 6分	ごはん	あぶら	770 31.6 24.3
3	金	メロンパン (小さめ)	牛乳	大豆ミートスパゲッティ アスパラサラダ 河内晩柑	ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ なめしめし にんにく キャベツ きゅうり かとうはんかん	パン パスタ	あぶら ドレッシング	911 33.0 30.0
6	月	たこめし	牛乳	(たこめしの具) W 厚焼き玉子 エビ団子スープ	あぶらあげ たこ たまご とりにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ はくさい たまねぎ もやし しいたけ こぼろ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	716 34.5 23.1
7	火	菜めし	牛乳	鮭の塩焼き 肉じゃが 貝だくさんのみそ汁	さけ みそ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しいたけ キャベツ しらす なめしめし だいこん えび	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	728 36.6 15.8
8	水	黒パン (小さめ)	牛乳	かみかみかき揚げ W おかかあえ 煮込みうどん	とりにく い あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ だいこん しめじ しいたけ こぼろ キャベツ きゅうり	パン うどん さとう	あぶら	821 33.8 29.7
9	木	ごはん のりふりかけ	牛乳	あじの塩焼き 上刺きんぴら W キャベツと油揚げの味噌汁	あじ あぶらあげ ふたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こぼろ にんにく キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	732 35.8 16.7
10	金	コッペパン (小さめ)	牛乳	焼きそば あらびきソーセージ いかくんサラダ W	ふたにく ソーセージ いかくんせい	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし だいこん きゅうり セロリ	パン さとう ちゅうかめん (※コンタミあり)	あぶら	745 31.3 27.0
13	月	ごはん	牛乳	春巻き 春雨のピリ辛炒め わかめスープ	ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンさい	ながねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが だいこん	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	772 24.5 24.8
14	火	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 梅肉和え オレンジ	とうふ かつおぶし ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり うめ オレンジ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラー油	730 30.5 24.6
15	水	食パン いちごジャム	牛乳	オムレツ ベーコン 米粉マカロニスープ	オムレツ ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	パン こめマカロニ じゃがいも ジャム	あぶら バター	748 30.3 24.9
16	木	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 塩昆布あえ 豆腐汁	ふたにく とうふ みそ こうやとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ なめしめし だいこん きゅうり キャベツ	ごはん ごまあぶら	あぶら	752 35.7 21.2
17	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮 豚汁	いわし とうふ あぶらあげ だいこん さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ だいこん しいたけ にんにく ながねぎ だいこん こぼろ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	772 33.4 21.6
20	月	ごはん	牛乳	かにたまご甘あんかけ 豚肉となすの炒め物 もずくスープ	かに たまご ふたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンさい	たまねぎ 6分 たけのこ しょうが えのきだけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	726 29.3 19.2
21	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ メロン	ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり コーン メロン	あぶら ごまあぶら	あぶら	788 25.7 20.1
22	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグ・デミグラスソースかけ 小松菜サラダ レタススープ	ふたにく ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ マッシュルーム きゅうり レモン レタス キャベツ	パン さとう かたくりこ	あぶら	752 32.0 32.3
23	木	キムチごはん	牛乳	(キムチごはんの具) シュウマイ(2個) ふわふわスープ ローピーチゼリー	ふたにく はんぺん かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	はくさい しょうが たまねぎ	ごはん かたくりこ ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	701 32.9 19.9
24	金	ミルクパン	牛乳	メンチカツ(ソース) カラフルサラダ ミネストローネ	ふたにく インゲンまめ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ たまねぎ トマト	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	836 28.1 32.9
27	月	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 かみなり汁	さば ツナ みそ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし きゅうり ながねぎ だいこん こぼろ にんにく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	815 33.6 27.0
28	火	チャーハン風 混ぜごはん	牛乳	(チャーハン風混ぜごはんの具) 餃子(2個) 春雨スープ ヨーグルト	ふたにく チャーシュー たまご なとと とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	ねぎ にんにく はくさい たまねぎ	ごはん はるさめ ごむぎこ	あぶら あぶら	770 31.0 22.5
29	水	パックラメン	牛乳	煮卵 きゅうりのピリ辛和え ちゃんぽん汁 チーズドック	ふたにく いか かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン きくらげ にんにく しょうが	ごはん ラーメン (※コンタミあり)	あぶら	749 37.4 28.1
30	木	ごはん 野菜ふりかけ	牛乳	すき焼き風煮 ごまみそあえ 冷凍みかん	ふたにく とうふ こま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ながねぎ しらたき しいたけ キャベツ みかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	749 28.0 18.3

※めん類では、そばのコンタミネーションがあるかないか、※印で表示してあります。
(コンタミネーション:同じ工場内でアレルギーを使用していて、混入の可能性があること)
○献立は都合により変更になることがあります。
○野菜類はすべて加熱してあります。
○給食で使うお米は太田市産米の「あさひの夢」で、牛乳も太田市産です。
○「メイドイン新田」を含む太田市産の野菜は、斜め太字で表示しています。

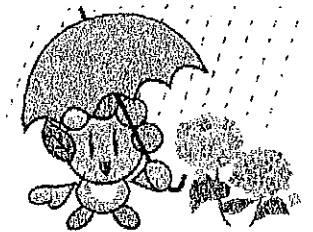
6月分給食費の口座振替6月30日(木)です。
前日までの入金をお願いいたします。

基準値
830
34
23





給食だより



5月は、新緑も美しく心地よく過ごせましたが、6月に入ると雨の季節が近づいてきます。食中毒の心配な時期でもあります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを持つことなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

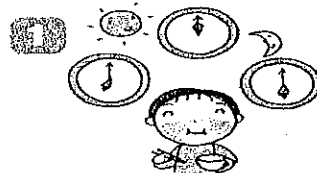
6月は「食育月間」です

平成17年(2005年)に食育基本法が制定され、毎月19日は「食育の日」そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物であり、食育は、健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領にも学校全体で食育に取り組むように書かれています。学校では、給食の時間をはじめとし、いろいろな授業で取り組みが行われています。食育月間には、ご家庭でもふだんの食生活を振り返ってみましょう。

食育月間

ふり返ってみよう!

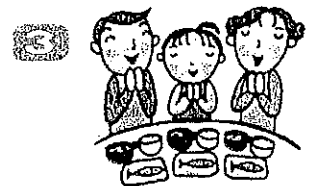
毎日の食生活



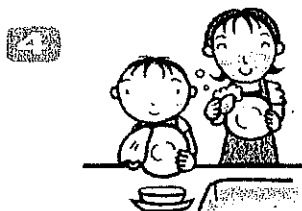
朝・昼・夕の3食をしっかりと食べていますか?



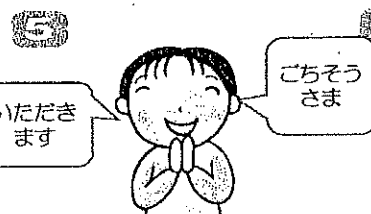
好き嫌いをしないで食べていますか?



家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



準備や片づけを一緒にしていますか?



あいさつをしていますか?



家庭や地域に受け継がれてきた料理を大事にしていますか?



表示をよく見えていますか?

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です

よくかむとよいことがたくさんあります。

給食も「歯と口の健康週間」には、『よくかむメニュー』を取り入れます。

【よくかむ工夫】をしましょう

かみごたえのある食材を取り入れる



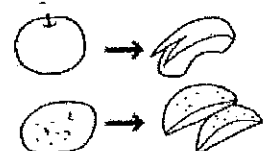
かたいもの、食物繊維の多いもの、弾力があるもの

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

