

日	曜	献立名	主な材料			
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	ごはん(ふりかけ) いんげんのソテー ひじきの炒り煮	鶏肉のソテー フレンチポテト フルーツ缶詰(白桃)	ローストカットチキン 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 油 ふりかけ スマイルポテト 砂糖	いんげん 人参 黄桃缶
2	金	《蒸し豆の日》 ごはん(ふりかけ) 豚肉の甘辛味噌炒め がんもの含め煮	ごはん(ふりかけ) 豆腐ナゲット カラフルサラダ	豚小間 みそ 豆腐ナゲット 木綿豆腐 蒸し大豆 黄大豆 魚肉ソーセージ	ごはん 油 ふりかけ 砂糖 白ごま <small>梅煎ごまドレッシング</small>	キャベツ たまねぎ 干しいたけ コーン 人参 きゅうり
《歯と口の衛生週間》						
6	火	ごはん(ふりかけ) ★金平ごぼう ★押麦のごま和え	フライ盛り合わせ 蒸しシューマイ フルーツ缶詰(パイ)	ササミカツ ハムカツ シューマイ 油揚げ	ごはん 油 ふりかけ 砂糖 白すりごま	ごぼう 人参 人參 には パイ 缶 糸こんにゃく 干びよう
7	水	ごはん(ふりかけ) コーンのソテー ★切干大根の炒り煮	鶏肉のネギ塩焼き かまぼこ プチゼリー	ローストカットチキン かまぼこ 油揚げ	ごはん 油 ふりかけ 砂糖 プチゼリー	ネギ コーン 切り干し大根 人参 たまねぎ
8	木	ごはん(ふりかけ) 野菜炒め ★小松菜の和風和え	メンチカツ 卵ロール チーズ	メンチカツ 卵ロール プロセスチーズ	ごはん 油 ふりかけ 白ごま	キャベツ たまねぎ 小松菜 人参 たくあん
9	金	カレーライス プリン	鶏肉のから揚げ	豚小間 牛乳 若鶏唐揚げ	ごはん 油 じゃがいも カレールウ	人参 玉ねぎ コーン
13	火	ごはん(ふりかけ) スナックえんどう がんもどきの煮物	鶏肉のトマト煮 フレンチポテト フルーツ缶詰(洋ナシ)	ローストカットチキン がんもどき	ごはん 油 ふりかけ 砂糖 ミニポテト 塩味	玉ねぎ スナックえんどう 洋なし 缶 人参
14	水	ごはん(ふりかけ) サニーレタス 棒棒鶏	魚のフリッター 焼きさつま揚げ フルーツ缶詰(みかん)	白身魚フリッター さつま揚げ 蒸し鶏ほぐし	ごはん 油 ふりかけ 砂糖 <small>梅煎ごまドレッシング</small>	サニーレタス キャベツ みかん 缶 きゅうり
15	木	ごはん(ふりかけ) チンゲン菜のソテー 里芋のそぼろ煮	チキンカツ 豆腐ナゲット フルーツ(オレンジ)	チキンカツ 豆腐ナゲット 鶏挽肉	ごはん 油 ふりかけ 砂糖 里芋 片栗粉	チンゲン菜 人参 オレンジ
16	金	【行事食:入梅】 ごはん(ふりかけ) 鮭の塩焼き 春巻き かぼちゃの甘煮	ごはん(ふりかけ) 鮭の塩焼き ゆでブロッコリー あじさいゼリー	生鮭 春巻き イナアガーL	ごはん 油 ふりかけ 砂糖 かき米シロップ	ブロッコリー かぼちゃ
20	火	ごはん(ふりかけ) フレンチポテト トマトとチーズのサラダ	鶏肉の味噌焼 スナックえんどう フルーツ缶詰(黄桃)	とりもも プロセスチーズ	ごはん 油 ふりかけ スマイルポテト 赤ドレッシング	しょうが 皮なし生 スナックえんどう トマト きゅうり 黄桃缶
21	水	ごはん(ふりかけ) ブロッコリー パンプキンサラダ	煮込みハンバーグ チキンナゲット フルーツ(パイ)	OEMやわらかい ハンバーグ チキンナゲット	ごはん 油 ふりかけ 砂糖	たまねぎ トマトホール 食塩無添加 マッシュルーム缶 ブロッコリー パンプキンサラダ パイナップル きゅうり
22	木	ごはん(ふりかけ) 鶏の天ぷら 卵ロール	鶏肉の甘辛揚げ サニーレタス 海藻サラダ 洋ナシ	若鶏唐揚げ 鶏天 卵ロール カットわかめ かつお節	ごはん 油 ふりかけ 和風ドレッシング	サニーレタス キャベツ 洋なし 缶 ゆで 人参
23	金	ごはん(ふりかけ) 小松菜のソテー 五目煮豆	魚のフライ ミニトマト フルーツ缶詰(みかん)	白身魚フライ 大豆 さつま揚げ	ごはん 油 ふりかけ 砂糖	小松菜 たまねぎ 人参 板こんにゃく みかん 缶 グリンピース
27	火	焼きそば ゼリー	野菜コロッケ	豚小間	蒸し中華めん 油 コロッケ プチゼリー	キャベツ 人参
28	水	ごはん(ふりかけ) ほうれん草のソテー 里芋の煮物	サバの塩焼き コロッケ フルーツ缶詰(白桃)	さば 魚肉ソーセージ	ごはん 油 ふりかけ コロッケ 里芋 砂糖	ほうれん草 しめじ 黄桃缶 人参
29	木	ごはん(ふりかけ) いんげんのソテー 洋風煮	鶏肉のグリル フレンチポテト フルーツ缶詰(みかん)	ローストカットチキン ウィンナー	ごはん 油 ふりかけ 星ポテ のり塩	いんげん キャベツ 人参 みかん 缶 たまねぎ
30	金	ごはん(ふりかけ) 蒸しシューマイ 中華風サラダ	肉と野菜の炒め物 スナックえんどう プチゼリー	豚小間 シューマイ 蒸し鶏ほぐし カットわかめ	ごはん 油 ふりかけ プチゼリー	キャベツ たまねぎ スナックえんどう きゅうり コーン



6/4~9は歯と口の衛生週間 「噛む」ことの大切さ

食事の時にどのくらい「噛む」ことを意識していますか？
噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、
身体によいことがいっぱいあります。

- ①虫歯予防 ②食べ物の消化・吸収アップ
- ③肥満予防 ④集中力・記憶力アップ

「よく噛んでたべようね」と声かけをして、噛む習慣をつけましょう。
よく噛んで食べる献立に★マーク付けました。

6月4日は

蒸し豆の日

蒸し大豆は水煮大豆よりもたんぱく質、鉄分、葉酸、イソフラボンが多く含まれています。蒸して旨味がぎゅっと濃いのが特徴です。
6月4日の給食では栃木県産の「里のほほえみ」という品種の特別栽培の蒸し大豆を使用します。

栄養成分(1カ月平均)	
エネルギー	404 kcal
たんぱく質	12.3 g
脂質	13.5 g
炭水化物	60.9 g
塩分	1.4 g

お米は栃木県産米を使用しています。

献立は都合により変更になることがあります。