

日	曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質		エネルギー (kcal)	食塩 相当量 (g)	
18	木	ポークカレーライス (むぎごはん) 牛乳 つくね(2こ) ふくじんづけあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも むぎごはん	油	カレールー カレー粉 ケチャップ ソース こしょう	642 714 884	2.4 2.8 3.4	
19	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため みずなとツナのわふうサラダ (わふうフレンチドレッシング) こまつなとうふのみそしる	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが みずな にんじん もやし	ごはん たまねぎ しょうが	油 ドレッシング	酒 みりん しょうゆ	536 608 764	1.7 2.0 2.4	
22	月	つくばこめこパン 牛乳 にくだんごトマトソース(2こ) ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) しんたまねぎのスープ	とり肉 だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが しめじ こまつな しんたまねぎ	たまねぎ とうもろこし きゅうり たまねぎ しめじ	油 パンこ	旬の食材 しんたまねぎ ソース ケチャップ 酢	432 595 726	2.1 3.0 3.8	
23	火	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(2こ) パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) マーボー豆腐	えび たら	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	油 ドレッシング	塩 ほたてエキス	619 689 855	2.0 2.3 2.6
24	水	コッペパン 牛乳 ハッシュドポテト コブサラダ (サウザンアイランドドレッシング) とりにくのメキシコに	世界の献立 「メキシコ」 ひよこまめ あおえんどう あかいんげん	牛乳	あかパプリカ	たまねぎ きゅうり きパプリカ とうもろこし えだまめ	じゃがいも じょうしんこ	油 ドレッシング	塩	497 617 766	1.6 2.0 2.5	
25	木	ごはん 牛乳 がんす かいそうサラダ (げんえんわふうドレッシング) ごじる	郷土料理献立 「広島県」 すけとうだら だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり	ごはん でんぷん さとう パンこ こむぎこ とうもろこし	油 ドレッシング	塩 一味唐辛子	570 621 770	1.8 2.0 2.5	
26	金	ごはん 牛乳 いかのチリソース ちゅうかくらげサラダ ワンタンスープ	いか	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし	でんぷん さとう	油	豆板醤 ケチャップ 酢 しょうゆ	565 621 787	1.8 2.1 2.6	
29	月	ココアパン 牛乳 とりにくのハニーマスタードソース きゃべつのカラフルサラダ (コーンクリーミードレッシング) むぎとやさいのスープ	とり肉	牛乳	にんじん あかパプリカ	しょうが にんにく きやべつ きゅうり きパプリカ	はちみつ	油 ドレッシング	酒 こしょう マスタード しょうゆ	470 608 765	2.1 2.7 3.5	
30	火	ごはん 牛乳 ごまさばさいきょうやき たくあんあえ あぶらふじる ももゼリー	ごまさば 郷土料理献立 「宮城県」 とりにく	牛乳	にんじん みずな	ごまつな たくあん もやし たまねぎ しめじ	ごはん さとう	油	旬の食材 もも みそ みりん 酒 塩 しょうゆ 酒 かつお節 煮干し 昆布だし	523 589 713	1.5 1.8 2.2	

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ※小学校の栄養価は、中学年(3年生および4年生)の値を表記しています。
 ※この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
 ※鶏卵は「たまご」と表記します。



★お知らせ★

右の二次元コードから、学校給食レシビが
ご覧いただけます。



給食だより

暑い時期は食中毒に要注意!

<6月の給食目標>
衛生に気をつけよう

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。衛生面で気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

今月の地場産物

しめじ、しんたまねぎ
ひらたけ、こまつな
みずな、なめこ
しんじゃがいも
ほうれんそう、こめ



6月4日～10日は
歯と口の健康週間

よく噛んで
食べましょう!