

6月こんだて表

石打小学校

月	火	水	木	金
2 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ  豆腐とわかめのみそ汁	3 たらと大豆のチリソース 菱わかめ中華サラダ  春雨スープ	4 歯と口の健康習慣 カルシウムサラダ みたらし団子  かみかみ丼(麦ごはん) すまし汁	5★ さばのごまみそ焼き 切り干し大根の磯あえ  豆乳汁	6 鶏肉とパンネのトマト煮 コールスローサラダ  コンソメスープ メロンパン
こしひかり サラダ油 かたくり粉 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ みそ 玉葱 キャベツ しょうが にんじん きゅうり とうもろこし えのき 657 kcal 1.9 g	こしひかり かたくり粉 はるさめ サラダ油 三温糖 ごま油 揚げ油 牛乳 たら 大豆 くわわかめ ツナ ベーコン 玉葱 ピーマン 赤ピーマン もやし にんじん チンゲン菜 614 kcal 1.7 g	こしひかり 麦 サラダ油 三温糖 ふ 白玉粉 かたくり粉 つきこ 牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ 豆腐 ごぼう にんじん きくらげ ねぎ ピーマン 赤ピーマン こまつな キャベツ きゅうり 玉葱 えのき 657 kcal 1.9 g	こしひかり 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも しらたき 牛乳 さば みそ のり 豚肉 油揚げ 豆乳 切干しだいこん にんじん ほうれんそう もやし はくさい 711 kcal 1.7 g	米粉パン バター グラニュー糖 かつお-ミックス 三温糖 ベンネ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 調理用牛乳 玉葱 にんにく トマト キャベツ とうもろこし にんじん はくさい 755 kcal 2.7 g
9 じゃがまるくん オレンジ  中華丼(麦ごはん)  豆腐の中華スープ	10 きりざい きゅうりの梅おかかあえ  カレー肉じゃが	11 たまたまトマピー チーズ焼き のり酢あえ  手作りふりかけ  じゃがいものみそ汁	12 鶏肉のコーン フレーク焼き かりかりじゃこサラダ  あさりのふわふわ卵スープ	13 ちくわの2色あげ 切り干し大根のツナあえ  米粉麺  和風汁
こしひかり 麦 サラダ油 揚げ油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも 牛乳 豚肉 いか エビ うずら卵 チーズ 豆腐 にんじん はくさい 玉葱 たけのこ きくらげ しょうが にんにく きぬさや チンゲン菜 オレンジ 713 kcal 1.6 g	こしひかり ごま じゃがいも サラダ油 三温糖 しらたき 牛乳 納豆 かつお節 豚肉 厚揚げ のさわな にんじん だいこん きゅうり 梅肉 玉葱 いんげん 609 kcal 1.4 g	こしひかり 三温糖 ごま マヨネーズ サラダ油 じゃがいも 牛乳 ひじき かつお節 たまご チーズ ツナ のり 油揚げ みそ 赤しそ 玉葱 ピーマン トマト ほうれんそう もやし にんじん えのき ねぎ きくらげ 647 kcal 2.3 g	こしひかり マヨネーズ パン粉 コーンフレーク ごま油 じゃがいも 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ あさり たまご 調理用牛乳 キャベツ ほうれんそう とうもろこし にんじん 玉葱 661 kcal 2.0 g	米粉麺 薄力粉 揚げ油 三温糖 米粉 サラダ油 牛乳 とり肉 かまぼこ ちくわ 青のり ツナ 白いんげんまめ 玉葱 はくさい にんじん ねぎ 切干しだいこん きゅうり もやし レモン汁 707 kcal 2.4 g
16 豚肉のアップルソース ポパイサラダ  コーンスープ	17 いわしのかば焼き 五色あえ  キャベツのみそ汁	18 春雨サラダ チーズ  ガバオライス  みそワンタンスープ	19 かじきのレモンソース かみかみサラダ  沢煮椀	20 食育の日献立 チキンのハーブ焼き かくれんぼサラダ  ソフトチーズ  クリームシチュー 丸パン
こしひかり 三温糖 サラダ油 じゃがいも かたくり粉 牛乳 豚肉 ハム 白いんげんまめ りんご ほうれんそう キャベツ にんじん レモン汁 とうもろこし クリームコーン 玉葱 603 kcal 1.6 g	こしひかり かたくり粉 揚げ油 三温糖 サラダ油 じゃがいも 牛乳 いわし 青のり ひじき たまご かまぼこ 油揚げ みそ しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ えのき 玉葱 639 kcal 1.9 g	こしひかり サラダ油 三温糖 はるさめ ごま油 ワンタンの皮 牛乳 豚肉 大豆 ハム みそ チーズ 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン たら ピーマン しょうが にんにく にんじん きゅうり もやしメンマ 688 kcal 2.4 g	こしひかり かたくり粉 揚げ油 三温糖 サラダ油 はるさめ 牛乳 めかじき さきいか 豚肉 かまぼこ レモン汁 れんこん キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たけのこ ごぼう しだいけ えのき きぬさや メロン 647 kcal 1.9 g	丸コッペ オリーブ油 サラダ油 じゃがいも シチューの素 牛乳 チーズ 鶏肉 調理用牛乳 にんにく レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱 ブロッコリー 654 kcal 3.1 g
23 あじの磯辺フライ コーンおひたし  いもだんごのみそ汁	24 厚揚げの四川煮 切り干し大根の中華サラダ  キャベツと肉団子のスープ	25 豚肉のかりん揚げ ひじきの炒り煮  なめこ汁	26 鮭のカレーパン粉焼き アスパラとポテトのバターしょうゆ  トマトとレタスの卵スープ	27 根タスナック じゃこあえ  うどん  ピリ辛豆乳スープ
こしひかり 薄力粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも かたくり粉 牛乳 あじ 青のり 油揚げ みそ ヨーグルト キャベツ こまつな とうもろこし だいこん にんじん ねぎ 694 kcal 2.3 g	こしひかり サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ 牛乳 豚肉 みそ ツナ とり肉 厚揚げ にんにく しょうが ねぎ 玉葱 切干しだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 652 kcal 1.6 g	こしひかり かたくり粉 揚げ油 三温糖 ごま サラダ油 しらたき 牛乳 豚肉 大豆 ひじき さつまあげ 豆腐 みそ しょうが にんじん ごぼう なめこ だいこん ねぎ 646 kcal 2.1 g	こしひかり サラダ油 パン粉 じゃがいも バター かたくり粉 牛乳 鮭 ベーコン たまご にんじん アスパラガス レタス 玉葱 とうもろこし トマト 609 kcal 1.8 g	ゆでうどん さつまいも かたくり粉 揚げ油 ごま油 牛乳 大豆 青のり しらす干し 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 れんこん ごぼう 赤しそ 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく チンゲン菜 666 kcal 1.4 g
30 ひじきサラダ あじさいゼリー  チキンカレー(麦ごはん)	食器のセットとこんだて名			
こしひかり 麦 じゃがいも 三温糖 サラダ油 カレールウ ゼリー 牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ひじき ツナ 玉葱 にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり 687 kcal 2.7 g	黄：エネルギーのもとになる食品 赤：体をつくるもとになる食品 緑：体の調子を整えるもとになる食品 エネルギー 塩分量			

6月1日は牛乳の日

6月は牛乳月間



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

※献立は、都合により変更させていただくことがあります。

★印は、石打小学校で食物アレルギー対応のある日です。