



月目標：歯や骨を丈夫にしよう



※給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

※食材等の都合で献立を変更することがあります。

日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価			
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			脂質 g	食塩相当量 g
					魚・肉・たまご 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校		
2月	ごはん		みそかきたま汁 油揚げの肉詰め焼き 三色おひたし	油揚げの中にひき肉などの具をひとつひとつ詰めてオープンで焼き、たれをかけます。甘辛のたれで食がすすみますよ。	ごおりどうふ みそ たまご あぶらあげ ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えのき はくさい えだまめ えのきごおり もやし きゅうり コーン	ごめ おおむぎ パンこ さとう でんぷん			635	773	
3月	ソフト麺		ミートソース ハムエッグ コーンサラダ	今年度初めてのソフト麺です。無理なく野菜がたっぷりとれる人気のミートソースと一緒にどうぞ!	ぶたにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん ごめこ	ごめあぶら			671	792
4月	ねじりパン		中華コーンスープ 鶏肉とポテのケチャップあえ グリーンサラダ	鶏肉と新じゃがいもを油で揚げ、ケチャップソースで和えます。パンにもよく合いますよ。	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ クリームコーン コーン ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ねじりパン でんぷん じゃがいも さとう	ひまわりあぶら ごめあぶら			632	771
5月	ごはん		厚揚げのそぼろ汁 ししゃもの南蛮漬(2尾) ひじき五目煮	歯を丈夫にするカルシウムが豊富で、よくかんで食べられる献立です。食後の歯みがきもお忘れなく!	とりにく あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ こんにゃく	ごめ おおむぎ さとう でんぷん さつまいも	ごめあぶら			592	721
6月	ミニ コッペパン		せん切り野菜のスーフ トマトソースパンネ クラッシュゼリー	豚ひき肉と野菜のおいしさの詰まった特製トマトソースは、パン先の形の Pasta との相性バッチリです。	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのき はくさい にんにく しめじ みかんかん パインかん	コッペパン マカロニ ナタデココ ぶどうゼリー	ごめあぶら			575	701
9月	ごはん		肉じゃが 和風ハンバーグ おろしソース 磯香あえ	肉じゃがやハンバーグなど、人気のメニューを取り入れた、栄養バランスのよい和食献立です。	ぶたにく とりにく どうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えのきごおり だいこん はくさい もやし	ごめ おおむぎ じゃがいも さとう パンこ	ごめあぶら			618	754
10月	ごはん		ポークカレー 大豆とさつまいものかりかり揚げ 福神漬けあえ	かむ回数が少なく、なりがちなカレーには、かみごたえのあるかりかり揚げを組み合わせて、よくかんで、味わって食べましょう。	ぶたにく だいず いりこ	ぎゅうにゅう スキムミルク いりこ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり だいこん ふくじんづけ	ごめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぷん さつまいも さとう	ごめあぶら バター ひまわりあぶら			680	830
11月	コッペパン		白菜とコーンのスーフ ミートボールのチリソース 春雨サラダ	ミートボールをピリッとしたチリソースでいただきます。蒸し暑い季節に食欲のわくおかずです。	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき コーン しょうが はくさい ながねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン はるさめ さとう	ごめあぶら			561	680
12月	ごはん (雪白舞)		たけのこ汁 にじまのガーリックソース 梅肉あえ さくらんぼ(2個)	地域食材の日 山ノ内周辺でとれた食材たっぷりの地域食材の日。今回は、雪白舞、にじま、きゅうり、等です。	さばみず どうふ みそ にじま かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり うめ さくらんぼ	ごめ さとう			551	673	
13月	ココアパン		レタスのスーフ 揚げ鶏のレモンソース 海藻サラダ	揚げた鶏肉に、初夏にぴったりのさわやかな酸味のレモンソースをかけてお届けします。	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ えのき レタス レモン キャベツ きゅうり	ココアパン でんぷん さとう	ひまわりあぶら			663	816

6月 は 食育 月間 です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です



- そのほかにも
- 朝食をしっかり食べる
 - 一緒に買い物に行く
 - 食に関わる体験活動をする など

朝ごはんを充実させる3ステップ

<p>時間がない人 食欲のない人</p> <p>朝ごはんを食べる習慣を これからつけたい!</p> <p>ステップ1 20~30分早く起きて、 何か食べてきましょう!</p> <p>バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、 量りの計りやす〜などいろいろが、 量りの計りやす〜などいろいろが、</p>	<p>少し余裕のある人 食欲が出てきた人</p> <p>朝ごはんを食べる習慣を 定着させたい!</p> <p>ステップ2 2種類以上を組み合わせ 食べてみましょう!</p> <p>【おにぎりと味噌汁(トーストと野菜スープ)】 【バナナとヨーグルト】など、朝の習慣リズ ムもつやがくはりますよ。</p>	<p>時間がある人 食欲のある人</p> <p>朝ごはんの内容を さらに充実させたい!</p> <p>ステップ3 栄養バランスも ゆえましょう!</p> <p>【主食、主菜、副菜(汁物)をきつをせらえましよう。】 【たんぱく質、野菜、果物、豆、油、乳製品、海藻類、きのこ、など、よくあそびます。】</p>
--	---	---