

日	曜	よてひにんがて	お知らせ	食 品 名						
				(1群) 赤	(2群)	(3群)	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群)	
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類	
おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品						
1	水	牛乳 ごはん	さつまあげのさんみやき わふうサラダ ぶたじる	さつまあげ ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、ねぎ、ごぼう キャベツ、だいこん きゅうり、はくさい	米 さとう じゃがいも	米油 ごま	
2	木	牛乳 ごはん	あげはるまき なすのみそいため ビーフンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ、キャベツ しょうが、なす、たけのこ はくさい、ほししいたけ	米、ビーフン こむぎこ、米こ、さとう はるさめ、でんぷん	米油 ラード ごま	
3	金	牛乳 ごはん	とりにくのマーメイドやき あおのりチーズポテト たまごとコーンのスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	こまつな	しょうが、にんにく ホールコーン、たまねぎ ほししいたけ	米 マーメイド じゃがいも、でんぷん		
6	月	牛乳 ごはん	むしポークシューマイ カミカミちゅうかサラダ ジャージャー豆腐	ぶたにく さきいか あつあげ、あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、きりぼしだいこん、ねぎ もやし、きゅうり、しょうが にんにく、ほししいたけ、たけのこ	米 でんぷん さとう、こむぎこ	ごま ごま油 米油	
7	火	牛乳 ごはん	スパゲッティナポリタン やさいスープ チーズ	ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン、トマト チンゲンサイ	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ しめじ	パン スパゲッティ	米油	
8	水	牛乳 ごはん	いわしのうめに ミルクおから あおなとだいこんのみそしる	うすあげ おから、みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき いわし	にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう ねぎ、ほししいたけ だいこん	米 さとう	米油	
☆☆☆ 1、2、3年生 校外学習のため給食なし ☆☆☆										
9	木	牛乳 ごはん	とりにくのしおからあげ ブロッコリーとコーンのサラダ あすかじる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく、しょうが キャベツ、ホールコーン だいこん、ごぼう、ねぎ	米 でんぷん さとう	米油 ごま油	
☆☆☆ 5年生 校外学習のため給食なし ☆☆☆										
10	金	牛乳 ごはん	たこのてんぶら いんげんのごまあえ すりみじる	たこのてんぶら 一人3こ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ もやし、ねぎ えのきたけ、だいこん	米 こむぎこ、さとう でんぷん	米油 ごま	
13	月	牛乳 ごはん	ごまごまチキン かきすしょうゆあえ しおにくじゃが	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	にんにく、しょうが キャベツ、えのきたけ たまねぎ、ほししいたけ	米 じゃがいも さとう	ごま 米油	
14	火	牛乳 ごはん	スパニッシュオムレツ ハトムギいりサラダ やさいたつぷりコンソメスープ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ きゅうり、もやし しめじ、ホールコーン	パン、米こ じゃがいも、さとう ハトムギ	米油	
☆☆☆ 4年生 校外学習のため給食なし ☆☆☆										
15	水	牛乳 ごはん	こざかないフライビーンズ アスパラのしおこんぶあえ なすとあつあげのみそしる あおりんごゼリー	だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし こんぶ	にんじん アスパラガス	キャベツ なす もやし ねぎ	米 ゼリー でんぷん さとう、みずあめ	米油 ごま	
16	木	牛乳 ごはん	めいすいポークどん シャキシャキサラダ メロン	めいすいポーク かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース みずな	ごぼう、ホールコーン たまねぎ、メロン だいこん、きゅうり	米 さとう	ごま油	
17	金	牛乳 ごはん	ふくらぎのたつたあげ きゅうりとはいつけわかめのすのもの かきたまじる	ふくらぎ たまご	ぎゅうにゅう はいつけわかめ	にんじん こまつな	しょうが、きゅうり キャベツ、たまねぎ ほししいたけ	米 でんぷん、さとう みかんのかんづめ	米油	
♪ ま め な け ! ラ ン チ ♪										
20	月	牛乳 ごはん	いわしのカリカリフライ だいずいりかいそうサラダ すましじる	いわしの カリカリフライ 一人2ひき	とうふ だいず わかめ いわし	ぎゅうにゅう わかめ いわし	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ キャベツ	米、ハトムギ じゃがいも、米こパンこ でんぷん、さとう、げんまいこ	米油 ごま油
21	火	牛乳 ごはん	ひやしちゅうか ホイコーロー	たまご ハム、あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ、きゅうり もやし、しょうが、にんにく ねぎ、たけのこ	パン ちゅうかめん さとう、でんぷん	ごま油 ごま 米油 ごま	
22	水	牛乳 ごはん	ぎせいどうふ やさいのあまずあえ しらたまだんごじる	とうふ、うすあげ とりにく、みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや みずな	ねぎ、ごぼう、しめじ ほししいたけ はくさい、きゅうり	米 さとう しらたまもち	米油 ごま	
23	木	牛乳 ごはん	ぶたにくのしょうがいため マカロニサラダ とうふとわかめのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	しょうが、たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう、マカロニ でんぷん	米油 ノンエッグマヨネーズ	
24	金	牛乳 ごはん	さけのみそやき グリーンサラダ キムチじる	さけ、とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	しょうが、キャベツ きゅうり、はくさい ねぎ、えのきたけ、もやし	米 さとう	米油	
27	月	牛乳 ごはん	わかさぎフリッター リャンバンサンスー あつあげのちゅうかに	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかさぎ おきあみ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり しょうが、にんにく、たまねぎ もやし、たけのこ、ほししいたけ	米 こむぎこ、はるさめ でんぷん、さとう	米油 ごま油	
28	火	牛乳 ごはん	たまねぎオムレツ えだまめサラダ ラタトゥイユ	たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パプリカ トマト、いんげん	たまねぎ、だいこん きゅうり、えだまめ なす、ズッキーニ、にんにく	パン さとう	米油	
29	水	牛乳 ごはん	てづくりコロケ さんしよくゆでやさい とうにゅうスープ	ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ、きゅうり キャベツ、しめじ ホールコーン	米 じゃがいも、マカロニ こむぎこ、パンこ	米油	
30	木	牛乳 ごはん	カレーライス ごぼうとひじきのゴマネーズサラダ しろとうもろこし	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ ごぼう、しろとうもろこし	米 じゃがいも	米油、ごま カレールー ノンエッグマヨネーズ	

歯と口の健康週間

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※ 太字は地場産食材です。

☆都合により献立を変更する場合があります。



6月6日(月)「カミカミちゅうかサラダ」のレシピ紹介



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物をお口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

- ☆材料(4人分)
- 切り干し大根…20g
 - きゅうり…50g
 - もやし…100g
 - にんじん…50g
 - さきいか…15g
- 酢…小さじ1/2
濃口しょう油…小さじ2
砂糖、白いりごま、ごま油…小さじ1

- ☆作り方
- ①切り干し大根は水で戻して食べやすい長さに切る。にんじん、きゅうりは短冊切りにする。さきいかは食べやすい長さに切る。
 - ②切り干し大根、もやし、にんじんを茹でたら、水で冷やして水をきる。
 - ③材料のすべてを和える。
- ※さきいかがしんなりするまで、冷蔵庫でねかせるとよりおいしくなります。