



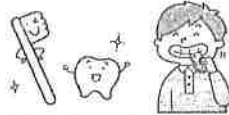
こんだて6月



笠間市立大原小学校

6月4日から10日は歯と口の健康週間です

私たちが毎日食べ物をおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事のあとはしっかりと歯みがきをしたりなど、歯と口の健康を保つよう心がけましょう。



<p>6月4日から10日は歯と口の健康週間です</p> <p>私たちが毎日食べ物をおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事のあとはしっかりと歯みがきをしたりなど、歯と口の健康を保つよう心がけましょう。</p>		<p>1日(木)</p> <p>そうりつきねんび</p>	<p>2日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かつおのたつたあげ</p> <p>キャベツのごまあえ</p> <p>こんにゃくのおかか</p>						
<p>5日(月) 歯と口の健康週間</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カミカミたこメンチ</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>とんじる</p> <p>レモンゼリー</p>		<p>6日(火)</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>(ごはん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなサラダ</p>	<p>7日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>わふうハンバーグ</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>きつねじる</p>						
640	2.0	612	2.0	605	2.3	689	2.5	619	1.6
<p>12日(月) 常陸牛使用</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひたちぎゅうのオイスターソースいため</p> <p>ナムル</p> <p>すいぎょうざのスープ</p>		<p>13日(火)</p> <p>にくうどん</p> <p>(ソフトめん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ししゃもフリッター</p> <p>キャベツとわかめのあえもの</p>	<p>14日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ほっけフライ</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>だいこんとなまあげのもの</p>	<p>15日(木)</p> <p>しょくばん</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくのクリームシチュー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p>	<p>16日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>イカのねぎソースがけ</p> <p>もやしのサラダ</p> <p>ピリからみそしる</p>				
653	2.2	638	2.5	636	1.3	642	2.4	632	2.1
<p>19日(月)</p> <p>スパイシーそばうどん</p> <p>(ごはん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かんてんサラダ</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>		<p>20日(火)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>すぶた</p> <p>レモンドレッシングサラダ</p> <p>れいとうみかん</p>	<p>21日(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわしのごまみそに</p> <p>やさいとささみのあえもの</p> <p>みだくさんじる</p>	<p>22日(木)</p> <p>きなこあげパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ミートボールのトマトに</p> <p>だいこんサラダ</p>	<p>23日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>めばるのみりんしょうゆやき</p> <p>きんぴら</p> <p>ごまみそしる</p>				
604	2.1	669	1.3	605	2.1	662	2.1	601	1.8
<p>26日(月)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ジャージャンどうぶ</p>		<p>27日(火)</p> <p>とりごぼううどん</p> <p>(ソフトめん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>とさあえ</p>	<p>28日(水)</p> <p>ハヤシライス</p> <p>(ごはん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>ヨーグルト</p>	<p>29日(木)</p> <p>ミルクパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうふナゲット</p> <p>パプリカサラダ</p> <p>オニオンスープ</p>	<p>30日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あげどりのケチャップソースがけ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ワンタンスープ</p>				
696	2.1	609	2.6	677	2.0	661	2.4	646	2.1

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	640	24.9	20.4	2.0
児童(8~9歳)の平均値	650	21~33	14~22	2.0未満

2023年6月 学校給食材料表 大原小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の前半身を作る		主にエネルギーになる		その他 調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	金	ごはん 牛乳 かつおのたつたあげ キャベツのごまあえ こんにやくのおかか ごはん 牛乳 カネカネたこメンチ じゃこサラダ とんじる レモンゼリー	かつおのたつたあげ★	牛乳				ごはん さとう ごま油 こんにやく・さとう	しょうゆ しょうゆ・みりん
5	月	ごはん 牛乳 カネカネたこメンチ じゃこ とんじる レモンゼリー	カネカネたこメンチ★ じゃこ ぶた肉・とうふ・生あげ みそ	牛乳	ほうれんそう・にんじん にんじん	キャベツ だいこん・ねぎ・ごぼう		さとう ごま油 油 こんにやく	しょうゆ・酢 かつおだし
6	火	ごはん 牛乳 チキンカレー ごまつなサラダ ごはん 牛乳	とり肉 まぐろ油づけ	牛乳 スキムミルク	にんじん・トマト ごまつな・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり		じゃがいも さとう ごま油 ごま油	カレー粉・カレールウ・ウスターソース しょうゆ・酢・こしょう
7	水	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ひじきのサラダ きつねじる フィッシュバーガー 牛乳	ハンバーグ★ まぐろ油づけ ひじき 油あげ 白身魚フライ★	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・とうもろこし だいこん・ねぎ・ごぼう		さとう・でんぶ さとう こんにやく 油 油	しょうゆ・みりん しょうゆ・酢 かつおだし・しょうゆ・みりん ソース
8	木	ごはん 牛乳 マカロニサラダ コーンポタージュ ごはん 牛乳		牛乳	パプリカ・にんじん ごまつな パセリ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし		マカロニ	ドレッシング・こしょう ペンサメルソース・食塩・こしょう
9	金	ごはん 牛乳 うま煮 チンゲンサイの中華あえ 小玉すいか ごはん 牛乳	ぶた肉・ちくわ★・生あげ	牛乳	にんじん・にら チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが もやし 小玉スイカ		さとう・でんぶ さとう ごま油 ごま油	しょうゆ・オイスターソース・食塩 こしょう・酒 しょうゆ・酢
12	月	ごはん 牛乳 常陸牛のオイスターソースいため ナムル 水ぎょうざのスープ ソフトめん 牛乳	牛肉 水ぎょうざ★・なると★	牛乳	チンゲンサイ・パプリカ ピーマン にんじん にんじん・ごまつな	たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・もやし ねぎ・たまねぎ・えのきたけ・しょうが		さとう・でんぶ さとう ごま油 ごま油	しょうゆ・オイスターソース・酒 しょうゆ 中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう
13	火	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター キャベツとわかめのあえもの 肉うどん 汁 ごはん 牛乳	ししゃもフリッター★ ぶた肉・生あげ	牛乳	わかめ にんじん・ごまつな にんじん	キャベツ・きゅうり だいこん・ねぎ・ごぼう・しいたけ		ごま油 ごま油	しょうゆ・みりん かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩
14	水	ごはん 牛乳 ほっけフライ 三色あえ だいこんと生あげのもの 食パン ブルーベリージャム 牛乳	ほっけフライ★ ぶた肉・生あげ	牛乳	にんじん・ごまつな にんじん・きやいんげん	キャベツ だいこん・しょうが・しいたけ		さとう ごま油 油 油	しょうゆ・酢 しょうゆ・みりん・酒
15	木	ごはん 牛乳 ブルーベリージャム 牛乳 とり肉のクリームシチュー ブロッコリーサラダ ごはん 牛乳	ぶた肉・大豆 まぐろ油づけ	牛乳 チーズ	にんじん・パセリ ブロッコリー・にんじん ごまつな	たまねぎ・しめじ キャベツ・とうもろこし		じゃがいも 油 油	ホワイトルー・コンソメ・こしょう ドレッシング
18	金	ごはん 牛乳 イカのねぎソースがけ もやしのサラダ ぶりからみそしる ごはん 牛乳	いかでんぶんつき★ もやし ぶた肉・生あげ・みそ	牛乳	ごまつな にら・チンゲンサイ	ねぎ・にんにく もやし・きゅうり たまねぎ		さとう 油 油 ごま油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・酢・食塩・こしょう トウバンジャン・中華だし
19	月	ごはん 牛乳 スパイシーそば かんてんサラダ チンゲンサイのスープ ごはん 牛乳	ぶた肉・大豆 とん肉	牛乳	にんじん かんてん ごまつな チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・たけのこ・しいたけ		さとう さとう 油 油	ケチャップ・カレー粉・ウスターソース スープストック・しょうゆ・赤ワイン しょうゆ・酢・食塩・こしょう コンソメ・しょうゆ・食塩・こしょう
20	火	ごはん 牛乳 すぶた レモンドレッシングサラダ 冷凍みかん ごはん 牛乳	ぶた肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん・ごまつな	たまねぎ・たけのこ・しめじ・しょうが キャベツ・きゅうり 冷凍みかん		じゃがいも・でんぶ さとう さとう 油 油	しょうゆ・酢・酒・ケチャップ レモン果汁・食塩・こしょう
21	水	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに 野菜ときまみのあえもの 裏だくさんじる きなごあげパン 牛乳	いわしのごまみそに★ とりさきみ水巻 ぶた肉・生あげ きな粉	牛乳	にんじん・ごまつな にんじん	キャベツ・きゅうり だいこん・ねぎ・ごぼう		さとう じゃがいも・こんにやく コッパン・さとう 油	しょうゆ・酢・食塩・こしょう かつおだし・しょうゆ
22	木	ごはん 牛乳 ミートボールのトマトに だいこんサラダ ごはん 牛乳	ミートボール★ 生クリーム	牛乳	にんじん・パセリ・トマト にんじん・ごまつな	たまねぎ だいこん・とうもろこし		じゃがいも・さとう さとう ごま油 ごま油	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ 食塩・こしょう しょうゆ・酢・食塩・こしょう
23	金	ごはん 牛乳 めばるのみりんしょうゆやき きんぴら ごまみそしる ごはん 牛乳	めばるのみりんしょうゆづけ★ ぶた肉・きつねあげ★ とうふ・油あげ・みそ	牛乳	にんじん にんじん・ごまつな	ごぼう だいこん・たまねぎ・しいたけ		さとう こんにやく・さとう じゃがいも ごま油 ごま油	しょうゆ・みりん かつおだし
26	月	ごはん 牛乳 にらまんじゅう はるさめサラダ ジャージャンどらふ ソフトめん 牛乳	にらまんじゅう★ ぶた肉・とうふ	牛乳	にんじん・ごまつな チンゲンサイ・にんじん	キャベツ たまねぎ・キャベツ・たけのこ しいたけ・しょうが		はるさめ・さとう さとう・でんぶ 油 油	しょうゆ・酢 しょうゆ・酒・中華だし・トウバンジャン
27	火	ごはん 牛乳 ちくわのいそあげ 土佐あえ とりごぼろうどん 汁 ごはん 牛乳	ちくわ★ かつおぶし とり肉・油あげ	牛乳 青のり	にんじん・ごまつな にんじん	もやし・みずな だいこん・ねぎ・ごぼう・しいたけ		でんぶ粉 さとう 油 油 油	しょうゆ・酢・食塩 かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩
28	水	ごはん 牛乳 ハヤシライス こんにやくサラダ ヨーグルト ミルクパン 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・グリーンピース にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり		じゃがいも こんにやく・さとう 油 ごま油	ハヤシレーク・デミグラスソース ケチャップ・赤ワイン・こしょう しょうゆ・酢
29	木	ごはん 牛乳 どうふナゲット パプリカサラダ オニオンスープ ごはん 牛乳	どうふナゲット★ まぐろ油づけ とり肉	牛乳	パプリカ・ごまつな にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり たまねぎ		油 油 油	ドレッシング コンソメ・しょうゆ・食塩・こしょう
30	金	ごはん 牛乳 あげどりのケチャップソースがけ ツナサラダ ワンタンスープ ごはん 牛乳	とり肉 まぐろ油づけ なると★	牛乳	にんじん・ごまつな にんじん・にら	にんにく キャベツ・きゅうり たまねぎ・ねぎ・もやし・しいたけ しょうが		でんぶ・水あめ さとう ごま油 ごま油 油	ケチャップ・しょうゆ・酒・食塩・こしょう しょうゆ・酢・食塩・こしょう しょうゆ・中華だし・こしょう

※ 物質の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。