



# こんだて6月



笠間市立北川根小学校

## 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。



5日(月) <b>歯と口の健康週間</b> ごはん ぎゅうにゅう カミカミたこメンチ じゃこサラダ とんじる レモンゼリー 640 2.0	6日(火) <b>創立記念日</b>	7日(水) ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ひじきのサラダ きつねじる 605 2.3	8日(木) フィッシュバーガー (まるパン・しろみざかなフライ) ぎゅうにゅう マカロニサラダ コーンポタージュ 689 2.5	9日(金) <b>茨城もたべよう</b> うまにどん  (ごはん) ぎゅうにゅう チンゲンサイのちゅうかあえ こだまスイカ 619 1.6
12日(月) <b>常陸牛使用</b> ごはん ぎゅうにゅう ひたちぎゅうのオイスターソースいため ナムル すいぎょうざのスープ 653 2.2	13日(火) にくうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう ししゃもフリッター キャベツとわかめのあえもの 638 2.5	14日(水) ごはん ぎゅうにゅう ほっけフライ さんしょくあえ だいこんとなまあげのにも 636 1.3	15日(木) しょくぼん ブルーベリージャム ぎゅうにゅう とりにくのクリームシチュー ブロッコリーサラダ 642 2.4	16日(金) ごはん ぎゅうにゅう イカのねぎソースがけ もやしのサラダ ピリからみそしる 632 2.1
19日(月) スパイシーそぼろどん (ごはん) ぎゅうにゅう かんでんサラダ チンゲンサイのスープ 604 2.1	20日(火) <b>いばらき 美味しい Day</b> ごはん ぎゅうにゅう すぶた レモンドレッシングサラダ れいとうみかん 669 1.3	21日(水) ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに やさいとささみのあえもの みだくさんじる 605 2.1	22日(木) きなこあげパン ぎゅうにゅう ミートボールのトマトに だいこんサラダ 662 2.1	23日(金) ごはん ぎゅうにゅう めばるのみりんしょうゆやき きんぴら ごまみそしる 601 1.8
26日(月) ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう はるさめサラダ ジャージャンどうふ 696 2.1	27日(火) とりごぼうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ とさあえ 609 2.6	28日(水) ハヤシライス (ごはん) ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ ヨーグルト 677 2.0	29日(木) ミルクパン ぎゅうにゅう とうふナゲット パプリカサラダ オニオンスープ 661 2.4	30日(金) ごはん ぎゅうにゅう 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 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 北川根小学校

日	曜日	献立	主に体の前歯をつくる		主に体の歯を整える		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		
1	木	こくとうコッペパン 牛乳 ペンネとチキンのトマトに ガーリックドレッシングサラダ ごはん 牛乳		牛乳	にんじん・グリーンピース トマト こまつな・にんじん	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・にんにく・しょうが	こくとうコッペパン マカロニ・じゃがいも さとう		ケチャップ・コンソメ・食塩・こしょう しょうゆ・みりん	
2	金	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	かつおのたつたあげ★		こまつな・にんじん にんじん・さやいんげん	もやし・キャベツ だいこん・たけのこ・しいたけ	さとう こんにやく・さとう	ごま油	しょうゆ しょうゆ・みりん	
5	月	カミカミごめんチ じゃこサラダ とんじる レモンゼリー ごはん 牛乳	カミカミごめんチ★ じゃこ ぶた肉・とうふ・生あげ みそ		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 こんにやく	油 ごま油	しょうゆ・酢 しょうゆ	
7	水	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 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・でんぶん さとう こんにやく	油 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	マカロニサラダ コーンポタージュ ごはん 牛乳	とり肉・白いんげんまめ	牛乳	パプリカ・にんじん こまつな 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 ペシャメルソース・食塩・こしょう	
9	金	ごはん 牛乳 うま煮 チンゲンサイの中巻あえ 小玉スイカ	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・でんぶん さとう	油・ごま油 ごま・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	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・こまつな	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・でんぶん さとう	油・ごま油 ごま・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	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・こまつな 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・ごま油 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	ほっけフライ★ ぶた肉・生あげ	牛乳	にんじん・こまつな にんじん・さやいんげん	キャベツ だいこん・しょうが・しいたけ	さとう こんにやく・さとう	油 ごま油	しょうゆ・酢 しょうゆ・みりん・酒	
15	木	食パン 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	とり肉・大豆 まぐろ油づけ	牛乳 牛乳・チーズ	にんじん・パセリ ブロッコリー・にんじん こまつな	たまねぎ・しめじ キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	油	ホワイトルー・コンソメ・こしょう ドレッシング	
16	金	ごはん 牛乳 イカのねぎソースがけ もやしのサラダ ピリからみそしる	いかでんぶんつき★ ぶた肉・生あげ・みそ	牛乳	こまつな 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 じゃがいも	油・ごま油 油 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 スパイシーそぼろ かんでんサラダ チンゲンサイのスープ	ぶた肉・大豆 とり肉	牛乳	にんじん かんでん こまつな 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 油	ケチャップ・カレー粉・オイスターソース 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	ぶた肉 まぐろ油づけ	牛乳	にんじん・ピーマン にんじん・こまつな	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・でんぶん さとう さとう	油 油	しょうゆ・酒・酢・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 野菜ときさみのあえもの 栗だくさんじる きなこあげパン 牛乳	いわしのごまみそに★ とりさきみ 煮 ぶた肉・生あげ きな粉	牛乳	にんじん・こまつな 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 コッペパン・さとう	ごま・ごま油 油 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	ミートボール★	牛乳 生クリーム	にんじん・パセリ・トマト にんじん・こまつな	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	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	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・こまつな	ごぼう だいこん・たまねぎ・しいたけ	こんにやく・さとう じゃがいも	油・ごま油 ごま	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 ジャージャンどうふ	にらまんじゅう★	牛乳	にんじん・こまつな 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・でんぶん	油 油・ごま油	しょうゆ・酢 しょうゆ・酒・中華だし・トウバンジャン	
27	火	ソフトめん 牛乳 ちくわのいそべあげ 土佐あえ とりごぼううどん 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・こまつな にんじん	もやし・みずな だいこん・ねぎ・ごぼう・しいたけ		てんぷら粉 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	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 油・ごま油	ハヤシブレイク・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	ミルクパン 牛乳 とうふナゲット パプリカサラダ オニオンスープ	とうふナゲット★ まぐろ油づけ とり肉	牛乳	パプリカ・こまつな にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり たまねぎ	じゃがいも	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	とり肉 まぐろ油づけ なると★	牛乳	にんじん・こまつな 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	でんぶん・水あめ さとう	油 ごま・ごま油	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。