

日曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
		熱や力になる (黄)	体のもとを作る (赤)	体の調子を整える (緑)			
3月	ナシゴレン ビーフンスープ フルーツヨーグルトかけ	牛乳	米 麦 油 ビーフン	牛乳 鶏肉 えび 豚肉 豆腐 プレーンヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン チンゲンサイ 長ねぎ なら 黄桃 パイン みかん	634 24.9	ナシゴレンは インドネシアや マレーシアで 食べられている 米料理です。
4火	歯と口の健康週間の行事食 かむかむごはん ししゃもの南蛮焼き 豚汁	牛乳	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 大豆 ひじき ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	粒コーン にんじん さやいんげん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	612 28.6	4日～10日 歯と口の健康週間 ししゃもはカルシウム を豊富に 含みます。
5水	鉢強化献立 ジャージャン丼 野菜のからしあえ さくらんぼ	牛乳	米 麦 油 ごま油 砂糖 でんぶん	牛乳 豚肉 大豆 みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ 長ねぎ なら もやし 青菜 さくらんぼ	631 23.6	ジャージャン丼は 甘辛い肉みそを ご飯にかけたもの です。今回はみじん 切りの大豆が 入っています。
6木	ごまハニートースト チキンとコーンの クリームスープ アーモンドサラダ	牛乳	パン 練りごま 白すりごま ソフトマーガリン はちみつ 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 生クリーム アーモンド細切り	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん 粒コーン キャベツ 青菜 もやし	652 22.3	
7金	ごはん たらのバター醤油焼き 揚げじゃが入りきんぴら すまし汁	牛乳	米 麦 バター じゃがいも 油 白ごま 砂糖	牛乳 たら 豆腐	にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ 青菜 もやし	632 27.2	
10月	磯おこわ 生揚げと青菜の煮浸し かきたま汁	牛乳	米 もち米 砂糖 でんぶん	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 生揚げ 鶏卵	しらたき にんじん 青菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ	602 25.9	磯おこわには ひじきや昆布が 入っています。
11火	スペゲッティミートソース グリーンサラダ メロン	牛乳	スペゲッティ 油 小麦粉 ソフトマーガリン	牛乳 豚肉 大豆	セロリー にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 水菜 メロン	589 22.8	
12水	こぎつね寿司 めばるのごまみそ焼き けんちん汁	牛乳	米 麦 砂糖 白ごま 練りごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ めばる みそ 豚肉 豆腐	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ 青菜	677 30.9	ごまには ミネラルや ビタミンがギュっと 詰まっています。
13木	ぶどうパン ポテトエッグ ABCマカロニスープ	牛乳	パン じゃがいも ソフトマーガリン 生クリーム ABCマカロニ	牛乳 豆乳 鶏卵 ピザチーズ 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん 粒コーン ボイルトマト	617 24.6	ポテトエッグは じゃがいも・卵に チーズをのせて 焼いた料理です。
14金	ブルコギ丼 茎わかめと大根のサラダ 冷凍みかん	牛乳	米 麦 砂糖 油 でんぶん 白ごま 緑豆春雨	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ もやし なら にんじん りんご しょうが きゅうり 粒コーン 大根 冷凍みかん	612 21.8	

17日～28日は裏面をご覧ください。

日	曜日	こ ん だ て	主なざいりょう名			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	備考	
			熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える			
17	月	ごはん ひじきふりかけ さわらの醤油麹焼き みそ汁	牛乳	米 麦 砂糖	牛乳 ひじき 花かつお さわら 生揚げ みそ	にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ 青菜	605 27.4	
18	火	鉄強化献立 タンメン 鉄ちゃんピーンズ	牛乳	蒸し中華めん ごま油 油 でんぶん 砂糖 白ごま	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐	きくらげ 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ しょうが	617 26.8	鉄ちゃんピーンズには、鉄を多く含む高野豆腐・大豆が入っています。
19	水	じゃこごはん 切り干し大根の卵焼き 茎わかめのごま酢和え	牛乳	米 麦 じゃがいも 白すりごま 砂糖	牛乳 ちりめんじやこ 豚ひき肉 鶏卵 油揚げ 茎わかめ	切り干し大根 玉ねぎ にんじん もやし 青菜 粒コーン きゅうり	609 26.5	
20	木	ピザドック さつぱりポトフ メロン	牛乳	パン シェルマカロニ じゃがいも	牛乳 大豆ミート ベーコン ピザチーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ メロン	585 25.8	
21	金	ごはん みそ肉じゃが ごまだれサラダ	牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 白すりごま	牛乳 豚肉 みそ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ キャベツ もやし	595 21.3	
24	月	キムチチャーハン 参鶏湯風スープ 小玉すいか	牛乳	米 麦 油 白ごま 米粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんじん にら 白菜キムチ 大根 長ねぎ 青菜 小玉すいか	600 23.2	すいかが登場すると夏が近づいてきた感じがしますね。
25	火	ひよこライス 木キの バーベキューソースがけ 野菜とたまごのスープ	牛乳	米 麦 でんぶん	牛乳 ひよこ豆 ワインナー 木キ 鶏肉 鶏卵	にんじん りんご 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 粒コーン 干ししいたけ えのきたけ 青菜	646 30.4	
26	水	どれたて村給食： 干ししいたけ 長崎県産 干ししたけ入りうどん ポテトのチーズ焼き 冷凍みかん	牛乳	うどん 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 油揚 げ ベーコン ピザチーズ	にんじん 大根 青菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ 冷凍みかん	585 24.9	長崎県から干ししいたけが届く予定です。
27	木	アーモンドトースト ミネストラスープ フレンチサラダ	牛乳	パン グラニュー糖 ソフトマーガリン アーモンドパウダー アーモンドスライス じゃがいも 油 でんぶん	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 白いんげん豆	セロリー 玉ねぎ にんじん ポイントマト キャベツ 粒コーン きゅうり	628 25.4	
28	金	ごはん さばの塩焼き ゆで野菜のり和え みそ汁	牛乳	米 麦 砂糖	牛乳 さば 佃煮用のり 生揚げ 生わかめ みそ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ 青菜	602 28.1	

学校行事等の関係で献立を変更することがあります。主な材料は、1g以上使用するものを記載しています。

今月の平均栄養価 エネルギー 618Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.3g カルシウム 353mg

6月

給食指導

栄養指導

準備の前に正しい手洗いをしよう

骨や歯をじょうぶにしよう