

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
15	月	ごはん	とりごぼうのぐたくさんじる さばのねぎみそやき	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく,と うふ,こんぶ,さば,みそ	ごぼう,たまねぎ,にんじん,こま つな,ながねぎ,チンゲンさい, キャベツ,もやし	623	25.9	
16	火	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ やさいチップス	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら, ごま,さつまいも	ぎゅうにゅう,やきぶた, ぶたにく,なると,わかめ, みそ	にんにく,しょうが,もやし,キャベ ツ,ながねぎ,とうもろこし,れんこ ん,にんじん,いんげん,かぼちゃ	650	27.0	
17	水	バターロール	シーフードシチュー やきウインナー② キャベツのソテー	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶ ら,こむぎこ,バター	ぎゅうにゅう,さけ,いか, えび,とうにゅう,いんげ んまめ,なまクリーム, ウインナー,ハム	しょうが,にんじん,たまねぎ,セ ロリ,しめじ,いんげん,キャベツ	633	28.3	
18	木	ちやめし	おでん ぶたにくとやさいのみそいため ももゼリー	ぎゅうにゅう	こめ,こんにやく,じゃが いも,さとう,あぶら,ゼ リー	こんぶ,ぎゅうにゅう,ちく わ,さつまあげ,はんべ ん,うずらたまご,こんぶ, ぶたにく	にんじん,だいこん,にんにく, キャベツ,ながねぎ,たけのこ	623	23.6	
19	金	むぎごはん スープカレー	シーフードサラダ(ソイドレ) さくらんぼ②	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,じゃ がいも,バター,こむぎ こ,ソイドレッシング	ぎゅうにゅう,とりにく,ひ よこまめ,レンズまめ,え び,いか,たこ,ほたてか いばしら,わかめ	にんにく,しょうが,かぼちゃ,たま ねぎ,セロリ,いんげん,しめじ,ト マト,りんご,キャベツ,きゅうり,と うもろこし,さくらんぼ	665	26.0	
22	月	ガーリックフランス	ABCスープ さわらのトマトソースがけ ローストポテト	ぎゅうにゅう	パン,マカロニ,あぶら, さとう,じゃがいも,バ ター	ぎゅうにゅう,ベーコン,さ わら,ウインナー	にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,ほうれんそう,しょうが, ピーマン,トマト,しめじ,パセリ	659	26.3	
23	火	キムチごはん	トッポギとたまごのスープ いかのガーリックやき おんナムル	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,トッポギ, ごま,でんぶん,はるさ め	ぶたにく,ぎゅうにゅう,と りにく,とうふ,たまご,い か	にんにく,キムチ,しょうが,なが ねぎ,しいたけ,はくさい,こまつ な,もやし,にんじん	611	30.4	
24	水	せわりコッペパン	とりにくとなつやさいのトマトに ツナペースト コーンサラダ(たまねぎドレ)	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶ ら,マカロニ,さとう,ノン エッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう,とりにく,ツ ナ	にんにく,たまねぎ,にんじん,な す,ズッキーニ,ピーマン,いんげ ん,マッシュルーム,トマトピュー レ,パセリ,キャベツ,とうもろこし, きゅうり	667	32.2	
25	木	かいばしらごはん	ぶたにくとこんにやくのぐたくさ んいためじる いわしのうめじそフライ	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,こんに やく,こむぎこ,パンこ	ほたてかいばしら,あぶ らあげ,ぎゅうにゅう,ぶ たにく,いわし	ごぼう,にんじん,えだまめ,はく さい,たまねぎ,ながねぎ,えのき, キャベツ,もやし,しいたけ,うめ, しそ	588	27.3	
26	金	トマトパン	かぶのカレークリームシチュー キャベツのたまごとじ こだますいか	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,バ ター,あぶら,こむぎこ	ぎゅうにゅう,とりにく,い んげんまめ,なまクリー ム,とうにゅう,ベーコン, たまご	たまねぎ,にんじん,かぶ,かぶ は,マッシュルーム,セロリ,キャ ベツ,小玉すいか	634	23.4	
29	月	きんぴらごはん	じゃがいものみそしる とりにくのからあげ② おかひじきいりサラダ (こうみドレ)	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,さ とう,ごま,じゃがいも,で んぶん	ちくわ,ぎゅうにゅう,あぶ らあげ,わかめ,みそ,と りにく	ごぼう,にんじん,たまねぎ,なが ねぎ,しょうが,おかひじき,キャ ベツ,もやし	645	26.5	
30	火	ナン	とりにくとじゃがいものすーぷに カレーミート かいそうさらだ(わふうドレ)	ぎゅうにゅう	ナン,じゃがいも,あぶ ら,こむぎこ,バター,さ とう	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,ぶたにく,だい ずたんぱく,レンズまめ, かいそうミックス	たまねぎ,にんじん,キャベツ, マッシュルーム,セロリ,パセリ, にんにく,しょうが,トマトピュー レ,きゅうり	578	27.5	
<p>都合により献立が変更になる場合があります。 ・6月29日(月)が今月の給食費の引き落とし日となります。 前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414</p>								日の出町平均	631	27.0
								学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)

2か月半遅れての給食開始となりましたが、本年度も、安心・安全な給食づくりに努めて
いきたいと思います。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、
健全な食生活を実践できる人間を育てることで、食生活は生涯にわたって続き
ます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。
6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に
伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するた
めに何ができるか考える機会にしていきたいと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

<p>乳幼児期</p> <p>食べる意欲の基礎をつ くり、食の体験を広げる</p>	<p>学童・思春期</p> <p>食の体験を深め、自分ら しい食生活を実現する</p>	<p>成人期</p> <p>健全な食生活を実践し、 次世代へ伝える</p>	<p>高齢期</p> <p>食を通じた豊かな生活 の実現、次世代へ食文 化や食に関する知識や 経験を伝える</p>
---	---	---	---

食にまつわる旬の言葉

入梅いわし

暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいますが、ちょうどこの時期(6~7月)に、千葉県の銚子
で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び、1
年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。

刺し身

さんが焼き

なめろう

つみれ汁