

デザートには◇がついています。

日 に ち	よ う び	メニュー	牛乳	基準値			あか	きいろ	みどり
				650	26.8	2.0			
				エネルギー	たんぱく質	塩分	からだをつくる		
				kcal	g	g	エネルギーになる		
							ちょうしをよくする		
1	月	ホイコーローどん にらたまスープ ◇ れいとうみかん		582	23.7	2.0	ぶたにく みそ とうふ レンズまめ たまご ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ しいたけ ビーマン にら ねぎ みかん
2	火	ちゅうかおこわ ちぐさたまごやき じゃがいもとわかめのみそしる		577	25.4	2.6	ぶたにく たまご あぶらあげ たまご みそ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん もちごめ こむぎこ じゃがいも さとう ラード あぶら	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな えのき
3	水	フィッシュチリバーガー キャベツとハムのサラダ ようふうたまごスープ		591	30.3	3.0	ホキ(さかな) ハム ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし
4	木	ごはん こまつなのみそしる さけのしおやき じゃがいもきんぴらいため		593	28.8	2.5	さけ(さかな) ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん えのき こまつな
5	金	ちゅうかどん はるさめちゅうかサラダ ◇ メロン		575	24.1	2.2	ぶたにく レンズまめ いか ハム ぎゅうにゅう	ごはん むぎ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん たけのこ もやし きゅうり メロン
8	月	スパゲティミートソース サウピカンサラダ ◇ オレンジ		627	25.8	2.0	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし きゅうり キャベツ オレンジ
9	火	ごはん ちゅうかたまごスープ さかなのねぎソースがけ パンサンスウ		585	25.4	2.3	ホキ(さかな) ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし たまねぎ きくらげ たけのこ こまつな
10	水	やきにくどん あおなととうふのスープ ◇カルピスゼリー		587	22.3	1.8	ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう かんてん	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ビーマン こまつな ねぎ みかん
11	木	パインパン ポテトのチーズやき ABCスープ		595	24.5	2.7	ベーコン ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも マカロニ あぶら バター	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし パイナップル
12	金	ごはん ツナサラダ とうふのピリからあんかけ		594	28.1	1.9	ツナ ぶたにく とうふ いか ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう あぶら マヨネーズ ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが とうもろこし にんにく しいたけ たけのこ チンゲンサイ ほんのうねぎ レモン
13	土	ハヤシライス マセドアンサラダ ◇ れいとうみかん		610	18.9	1.9	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	ごはん むぎ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム とうもろこし きゅうり みかん
16	火	ごはん みそしる とりにくのからあげ くきわかめのごまじょうゆあえ		660	26.1	2.3	とりにく とうふ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう くきわかめ	ごはん むぎ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのき ねぎ
17	水	きなこあげパン イタリアンサラダ カレーふうみのチーズシチュー		600	22.6	2.2	きなこ ぶたにく ひよこまめ レンズまめ ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	にんじん きゅうり とうもろこし ビーマン キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト
18	木	ジャージャーめん ビーンズポテト ◇ メロン		593	25.4	1.8	ぶたにく レンズまめ みそ だいす ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メロン
19	金	コーンピラフ パリパリサラダ ポークビーンズ		638	24.1	2.2	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	ごはん むぎ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン とうもろこし キャベツ きゅうり マッシュルーム トマト
22	月	チャーハン はるまき わかめスープ		602	21.0	2.4	ハム たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん むぎ こむぎこ はるさめ ラード あぶら ごまあぶら ごま	しょうが ねぎ ほんのうねぎ にんじん しいたけ キャベツ にら たけのこ えのき
23	火	わかめごはん けんちんじる さばのみそに ごまあえ		594	26.3	2.9	さば(さかな) みそ とうふ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	ごはん むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ
24	水	かきあげてどん すましじる もやしとハムのわふうサラダ		610	22.8	2.3	いか ハム とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん きゅうり えのき もやし だいこん ねぎ こまつな
25	木	カレーミートドッグ こまつなのとうにゅうシチュー ◇ れいとうみかん		634	27.4	2.7	ぶたにく だいす とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン パンこ こめこ じゃがいも あぶら バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな みかん
26	金	ごはん かんこくふうにくじゃが ししゃもフライ こんぶサラダ		617	23.3	1.9	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	ごはん むぎ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ はくさい しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく ねぎ
29	月	ぶたキムチどん ちゅうかふうコーンスープ ◇ すいか		578	22.4	2.2	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう あぶら ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ もやし はくさい キムチ ビーマン たけのこ とうもろこし ねぎ こまつな すいか
30	火	ナン キーマカレー マーレードチキン じゃがコーンサラダ		592	27.3	2.3	とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう チーズ	ナン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	にんにく にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし しょうが セロリ トマト たまねぎ マンゴー(チャツネ) オレンジ(マールド)

※栄養量は中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。 ※仕入れ状況や行事などにより、献立を変更することがあります。



6月給食だより



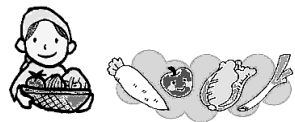
がっ 　　ゆき がや しょうがっこう 　　きゅうしょく 　　よう す
☆ 5月までの雪谷小学校の給食の様子 ☆

「すごい！」と思ったこと

- ・スパゲッティの残菜が少ない！本当に、よく食べてくれる！
- ・くだもの残菜も少ない！とくにオレンジ！他の学校ではよく残りますが、雪谷小学校は、よく食べてくれています。
- ・給食時間に教室をのぞくと、笑顔で手をふってくれます。あたたかく出迎えてくれるので、私も「明日の給食もがんばろう！」という気持ちになります！

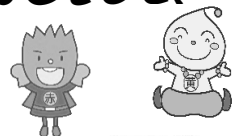
「すこし心配…」なこと

- ・野菜とスープの残りが、ちょっと多いところかな。
 - ・牛乳も、毎日120本分くらい残ってきます。みんな、カルシウムをしっかりとれているか、少し心配です。
- 苦手な人は、ひとくちだけでもいいから、飲む習慣は続けてほしい！



これからあつくなってくると、食欲があまりわかなくなっていくます。

そのため給食では、「味を少し濃いめにする」「だしを変えてみる」などをして、少しでも食べやすくなるよう工夫していきたいと思っています。



これから先、熱中症に気をつけるには、実は水分と一緒に栄養もとれる、

給食の「スープ」や「牛乳」を飲むことが、ひじょうに効果的です！

おいしくできるようにがんばるので、みんなもクラスの給食の残りをみて、おかわりを積極的にしてくれたら、とってもうれしいです！

