

[6 月 献立表]

2021年 6月 0:通常献立

川村小学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|------|---------------------|----------------------|--|----------------------------------|--|--|------------------------------|
| 1 火 | しょうゆラーメン | ○ | 焼売 中華サラダ（棒々鶏ドレ） 原宿ドッグ（チョコ） | 豚肉、牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、卵 | 中華めん、油、棒々鶏ドレッシング、 米粉、砂糖、チョコペースト、 薄力粉、片栗粉 | にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、ねぎ、とうもろこし、 こまつな、キャベツ、きゅうり、玉葱 | 633 kcal 25.8 g 20.6 g |
| 2 水 | ごはん | ○ | 鮭チーズフライ 切干大根とひき肉の炒め煮 ほうれん草のみそ汁 | 牛乳、さけ、チーズ、鶏肉、油揚げ、味噌 | 精白米、油、砂糖、パン粉、薄力粉 | 切干したいこん、にんじん、玉葱、 さやいんげん、しょうが、 ほうれんそう | 661 kcal 27.2 g 21.3 g |
| 3 木 | 米粉入りパン | ○ | 鶏肉のフレーク焼き ポテトサラダ（サウサンドレ） オニオンスープ ストロベリーヨーグルト | 牛乳、鶏肉、チーズ、ロースハム、 ベーコン、ヨーグルト | 米粉入りパン、油、砂糖、 コーンフレーク、パン粉、じゃがいも、 サウザンアイランドドレッシング、 ノンエッジマヨネーズ | にんじん、とうもろこし、えだまめ、 玉葱、いちご | 657 kcal 30.2 g 24.8 g |
| 4 金 | ごはん | ○ | 豚肉のブルコギ風 華風きゅうり わかめスープ 黄桃（缶詰） | 牛乳、牛肉、豚肉、甜麺醤、わかめ | 精白米、油、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉 | 玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、きゅうり、えのきだけ、 ねぎ、もも | 631 kcal 21.9 g 22.8 g |
| 7 月 | ごはん | ○ | 銀ひらすのバターしょうゆ焼き 大根サラダ（青じそドレ） 豚汁 | 牛乳、ギンヒラス、豚肉、豆腐、味噌 | 精白米、薄力粉、油、バター、 じゃがいも、こんにゃく、 青じそドレッシング | だいこん、きゅうり、キャベツ、 ごぼう、にんじん、ねぎ | 651 kcal 28.3 g 23.5 g |
| 8 火 | 鶏塩うどん | ○ | さつまいもの天ぷら キャベツとえのきのおひたし りんごゼリー | 鶏肉、わかめ、油揚げ、牛乳、寒天 | うどん、ごま油、さつまいも、 薄力粉、片栗粉、油、砂糖 | にんにく、しょうが、にら、干し椎茸、 キャベツ、にんじん、えのきだけ、 こまつな、りんご | 644 kcal 20.1 g 25.4 g |
| 9 水 | ごはん | ○ | 照り焼きハンバーグ キャベツとにんじんの昆布和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 | 牛乳、豚肉、牛肉、卵、塩昆布、わかめ、 味噌 | 精白米、パン粉、砂糖、片栗粉、 じゃがいも | 玉葱、キャベツ、にんじん | 672 kcal 28.4 g 25.6 g |
| 10 木 | ごはん | スジ カヨ ツア トマ | キーマカレー ひよこ豆のサラダ（香味玉葱ドレ） 果物（グレープフルーツ） | 牛肉、豚肉、味噌、乳酸菌飲料、 ひよこまめ、ロースハム | 精白米、油、香味玉ねぎドレッシング | 玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、 トマト、グリンピース、えだまめ、 きゅうり、キャベツ、 グレープフルーツ、マスカット | 643 kcal 23.9 g 20.5 g |
| 11 金 | ミルクロール | ○ | ミラノ風カツレツ カラフルサラダ（サウサンドレ） コンソメスープ 白桃ゼリー | 牛乳、豚肉、卵、ベーコン、寒天 | ミルクロール、薄力粉、パン粉、 砂糖、油、じゃがいも、 サウザンアイランドドレッシング | トマト、キャベツ、黄バブリカ、 赤バブリカ、きゅうり、玉葱、 こまつな、もも | 651 kcal 30.7 g 27.6 g |
| 14 月 | セルフホットドッグ | ○ | フライドボテト 豆乳スープ 冷凍バイン | ウィンナー、牛乳、ベーコン、豆乳 | コッペパン、フライドボテト、油、 じゃがいも | トマト、キャベツ、にんじん、玉葱、 しめじ、ほうれんそう、 パインアップル | 640 kcal 19.2 g 33.7 g |
| 15 火 | ごはん | ○ | 中華風チキン ナムル（ナムルドレ） ワンタンスープ 杏仁豆腐 | 牛乳、鶏肉、杏仁豆腐 | 精白米、ごま、ごま油、油、 ナムルドレッシング、乾燥ワンタン | 玉葱、しょうが、にんにく、もやし、 きゅうり、にんじん、玉葱、はくさい | 670 kcal 26.4 g 23.0 g |
| 16 水 | クリームスパゲティ | ○ | グリーンサラダ（香味塩ドレ） ぶどうゼリー | ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、 チーズ、脱脂粉乳、寒天 | スパゲッティ、油、オリーブ油、 薄力粉、香味塩ドレッシング、砂糖 | にんにく、玉葱、しめじ、えのきだけ、 とうもろこし、キャベツ、きゅうり、 こまつな、ぶどう | 698 kcal 23.4 g 26.9 g |
| 17 木 | 枝豆ごはん | ○ | 鶏肉の岩塩焼き 寒天入りサラダ（和風ドレ） 豆腐と油揚げのみそ汁 | 牛乳、鶏肉、わかめ、寒天、油揚げ、 豆腐、味噌 | 精白米、オリーブ油、 和風ドレッシング | えだまめ、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、九条ねぎ、 ほうれんそう | 650 kcal 27.6 g 25.1 g |
| 18 金 | フォカッチャ | ○ | ニヨッキのミートソース イタリアンサラダ（イタリアンドレ） ジュリエンヌスープ パンコッタ | 牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン、 チーズ、コーンスターク | フォカッチャ、ニヨッキ、 オリーブ油、油、薄力粉、砂糖、 イタリアンドレッシング | にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、 セロリ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、赤バブリカ、きゅうり、 えのきだけ | 601 kcal 19.9 g 25.2 g |
| 21 月 | 田舎うどん | ○ | たこ焼き 切干大根のサラダ（胡麻ドレ） パインクレープ | 鶏肉、油揚げ、牛乳、たこ、 ロースハム、豆乳 | うどん、油、砂糖、 米粉、薄力粉、水あめ、 胡麻クリーミードレッシング | しょうが、にんじん、ねぎ、糸みづば、 切干したいこん、きゅうり、キャベツ、 パインアップル | 603 kcal 26.6 g 22.8 g |
| 22 火 | フレンチロール チョコスプレッド | ○ | アリゾナステーキ ジャーマンポテト 野菜スープ 果物（アメリカンチェリー） | 牛乳、豚肉、ベーコン | フレンチロール、チョコレート、 じゃがいも、オリーブ油、バター、油 | トマト、にんにく、玉葱、にんじん、 ほうれんそう、アメリカンチェリー | 679 kcal 28.8 g 25.2 g |
| 23 水 | こぎつねごはん | ○ | 銀だらのつけ焼き 和風サラダ（青じそドレ） 豆腐となめこの味噌汁 | 鶏肉、豆腐、油揚げ、牛乳、銀だら、 味噌 | 精白米、油、砂糖、 青じそドレッシング | にんじん、えだまめ、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 だいこん、なめこ、九条ねぎ | 650 kcal 27.5 g 27.2 g |
| 24 木 | キャベツとベーコンのトマトスパ | ○ | チーズ入りサラダ (コーンクリーミードレ) 果物（パイナップル） | ベーコン、牛乳、チーズ | スパゲッティ、オリーブ油、油、 コーンクリーミードレッシング | にんにく、玉葱、キャベツ、トマト、 きゅうり、パインアップル | 626 kcal 20.3 g 21.1 g |
| 25 金 | ごはん | ○ | 鶏肉のねぎみそ焼き わかめサラダ（香味塩ドレ） けんちん汁 いもようかん | 牛乳、鶏肉、味噌、わかめ、豆腐、寒天 | 精白米、砂糖、香味塩ドレッシング、 ごま油、こんにゃく、さといも、 さつまいも、砂糖、水あめ | しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、 とうもろこし、だいこん、にんじん、 ごぼう、干し椎茸 | 650 kcal 24.1 g 18.2 g |
| 28 月 | ごはん | ○ | 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと枝豆のサラダ（胡麻ドレ） 果物（さくらんぼ） | 牛乳、鶏肉、生揚げ | 精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 胡麻クリーミードレッシング | しょうが、にんじん、玉葱、 さやいんげん、たけのこ、キャベツ、 えだまめ、さくらんぼ | 667 kcal 27.1 g 23.9 g |
| 29 火 | キャロットロール | ○ | タンドリーチキン マセドンサラダ（イタリアンドレ） ABCスープ アセロラゼリー | 牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、 寒天 | キャロットロール、油、じゃがいも、 イタリアンドレッシング、砂糖、 アルファベットマカロニ | 玉葱、にんにく、しょうが、トマト、 にんじん、きゅうり、とうもろこし、 こまつな、アセロラ | 635 kcal 29.8 g 27.4 g |
| 30 水 | ごはん | ○ | 豚肉のしょうが焼き 高野豆腐と野菜の煮物 かきたま汁 | 牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、卵 | 精白米、砂糖、油、片栗粉 | 玉葱、しょうが、りんご、にんじん、 しめじ、さやいんげん、糸みづば | 630 kcal 31.4 g 20.9 g |

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。
食後には歯みがきやうがいをして、虫歯を防ぎましょう。

一口30回を目安に噛むことを心掛けましょう！

よく噛むて何回噛めばいいの？

