



# 6月 給食献立予定表



平成30年度 栄村立栄小学校

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><b>食中毒 予防の キホン</b></p> <p>つけない</p> <p>ふやさない</p> <p>やっつける</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>今年度、1回目の なかよし給食をします。</p> </div> <div style="width: 60%;"> <p>日にち (◎本校登校日)</p> <p>こんだて 献立</p> <p>I類 - / タンパク質 / 脂質 / 食塩相当量</p> <p>kcal / g / g / g</p> <p>献立-ロメモ</p> </div> </div>				
◎4日 (よっか)	5日 (いつか)	◎6日 (むいか)	7日 (なのか)	8日 (ようか)
ごはん まめアジ みそ たまご	きびごはん とり肉とピーマンの炒め物	ピザトースト スクランブルエッグ レモンあえ コンソメスープ	ごはん かみかミートローフ フレンチマカロニサラダ ふのみそ汁	1日 (ついたち) ごはん とり肉のあんずてりやき おかかあえ たまごのみそ汁
602/24.4/19.0/2.2	656/29.5/20.7/3.2	626/25.4/25.6/3.5	634/25.8/28.9/2.2	580/24.7/13.9/2.1
4~8日は、歯と口の衛生週間です。	ひとくち30回を目標にかみましよう!	トーストにすると、かみごたえアップ!!	よくかんで虫歯予防!	6月1日は、「牛乳の日」
◎11日	12日	◎13日	14日	◎15日 わかば給食
ごはん あぶらあ 油揚げのパリパリポケット チンゲンサイのおひたし とんじる 豚汁	ごはん いわしのかば焼き ごもくまめ 五目豆 かみなり汁	きびごはん ポークステーキ ジャーマンポテト わかめスープ	ごはん こお 豆腐 凍り豆腐のケチャップ煮 ちゅうか 中華サラダ はるさめ 春雨スープ	わかばべんとう 【もちもの】 レジャーシート ビニールぶくろ うわぎ ほうし
647/27.1/19.4/2.1	680/27.8/22.4/2.2	604/24.7/16.3/2.5	627/25.7/19.5/2.2	661/32.0/20.4/2.6
油揚げに肉詰めして、パリッとやきあげます。	お箸でお豆をつかむ練習をしましょう。	洋風メニューです。	凍り豆腐をエビチリ風に。	桐の葉グループで外でたべます。
◎18日	19日	◎20日 (はつか)	21日	◎22日
ごはん アジのみりん焼き ピーナッツみそあえ すいとん	ごはん ちくわのえごま風味揚げ 焼き肉サラダ なめこ汁	コッペパン 手作りソーセージ フレンチサラダ 野菜いっぱいスープ	ごはん にく 肉キャベツ いそかあえ ゴマキムチ汁	ごはん ごん 〇バーの〇り〇と〇あげ そ〇サラダ 〇マ〇スープ
631/26.3/14.2/2.0	628/25.2/20.3/2.2	643/29.6/24.6/2.9	601/25.6/16.4/2.2	786/30.3/25.4/2.3
メロンが出回りはじめる季節です。	栄村のえごまを使います。	フルグラはかみごたえ十分。	野菜たっぷり炒め物を作ります。	6年生のきぼうこんだてです。
25日	26日	27日	◎28日	◎29日
うめ 梅ベーコンごはん あげ 豆腐 揚げ豆腐の野菜あんかけ ポパイサラダ にくだんご 肉団子スープ	ごはん ちくわに 筑前煮 いとかんてん 糸寒天サラダ まめ 豆まめみそ汁	きびごはん ささみのレモンソース ズッキーニの塩昆布和え からみ 辛味とうふ汁	ごはん 豚肉と春雨のカラフルいた め もやしのナムル	ごはん ししゃものカレーあげ つぼづけ和え みそけんちん汁
697/24.3/30.2/2.4	572/24.8/13.3/2.4	635/28.0/18.5/2.2	607/23.0/15.2/2.6	624/24.1/21.0/2.1
梅がとれる季節です。	あんずは、千曲市が有名ですね。	地域の方むけ給食試食会	3年秋山体験学習給食なし	4年長野見学給食なし

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により、給食の内容を変更することがあります。 ※栄養価は3、4年を基準とした平均値です。