



# 6月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちよしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み			
3	月	麦ごはん 牛乳 福神漬 ひじきサラダ ポークカレー	<b>歯と口の健康週間week 3~7日</b> <b>歯と口の健康を さらにアップしよう</b> 	ごはん 麦 じゃがいも	油	ぶたにく とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キヤベツ セロリ グリンピース	幼521 小660 中823	
4	火	サンドパン 牛乳 ミートサンドの具 レタススープ サワーゼリー		パン	油	ぶたにく とりにく ぶたにく たまご	牛乳 サワーゼリー	にんじん ビーマン	たまねぎ レタス しめじ	幼487 小592 中819	
5	水	ごはん 牛乳 きびなごカリフライ 海のきんぴら じゃがいものみそ汁		ごはん じゃがいも	油 ごま油	きびなごフライ さつまあげ あぶらあげ しみじょう	牛乳 くさわかめ	にんじん こまつな	だいこん キヤベツ えのきたけ こんにゃく	幼124 小599 中 -	幼稚園のみ 中学校
6	木	コッペパン 牛乳 わかとりハーブやき グリーンサラダ もやしスープ ジャム		パン	油 バター	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう プロッコリー	たまねぎ きゅうり キヤベツ もやし	幼494 小613 中 -	中学校
7	金	ごはん 牛乳 いかナゲット 五目豆 春雨スープ	<b>「ずっと好きです、国見町」食育 week 10~14日</b> <b>ふくしまの恵みを食べよう</b>	ごはん はるさめ	油	いかナゲット とりにく ぶたにく 大豆 さつまあげ こんぶ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ ごぼう しいたけ えのきたけ こんにゃく	幼502 小628 中816	
10	月	麦ごはん 牛乳 あえもの親子煮 オレンジ		ごはん 麦 じゃがいも	油 ごま	とりにく たまご しみじょう	牛乳 わかめ	にんじん	もやし たまねぎ しいたけ グリンピース オレンジ	幼480 小634 中805	
11	火	サンドパン 牛乳 県産たまごのキッシュオムレツ 緑のフレンチサラダ ジュリエンスープ		パン じゃがいも	油	たまご ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ	キヤベツ きゅうり たまねぎ	幼499 小624 中805	
12	水	ごはん 牛乳 なつとう わかめ五目炒め きゅうりゆかりあえ とうふみそ汁		ごはん じゃがいも	ごま油	納豆 豚肉 とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし ねぎ	幼124 小634 中792	幼稚園のみ
13	木	コッペパン 牛乳 福島コロッケ 野菜ソテー たまごスープ ジャム		パン じゃがいも	油	ぶたにく とりにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう さやえんどう	キヤベツ もやし たまねぎ しめじ	幼483 小644 中811	
14	金	ごはん 牛乳 県産豚肉キヤベツミンチカツ 野菜と油あげのみそ煮 わかめのみそ汁	<b>食育week 17~21日</b>	ごはん さといも	油	ミンチカツ 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キヤベツ もやし	幼536 小670 中806	
17	月	ごはん 牛乳 にくみそおでん ☆山菜漬け オレンジ		みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑) ☆藤田地区 鈴木さん	ごはん さといも	油	さつまあげ うずらたまご ちくわ とりにく がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり たけのこ しいたけ わらび しょうが こんにゃく オレンジ	幼582 小756 中909
18	火	黒パン 牛乳 いかメンチカレー味 かみかみ大根サラダ ミネストローネ	かみかみ給食	パン 黒さとう マカロニ	油 オリーブ油	いかメンチ ベーコン まめ	牛乳	にんじん トマト	キヤベツ だいこん きゅうり セロリー たまねぎ	幼505 小 - 中 -	小学校 中学校
19	水	—					牛乳			幼124	幼稚園のみ 小学校 中学校
20	木	食パン 牛乳 キーマカレー チーズ もずくスープ メロン	お誕生日おめでと給食	パン じゃがいも	油	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 もずく チーズ	にんじん ビーマン チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう メロン	幼530 小667 中846	
21	金	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ たくあんあえ ◎そうめんちり	◎福岡県郷土食	ごはん 麦 そうめん	牛乳	とりにく とうふ 豆腐ハンバーグ	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい ほうれんそう しいたけ	幼476 小659 中809	
24	月	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ マーボー豆腐		ごはん 麦 はるさめ	ごま油	ぎょうざ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん には	キヤベツ もやし ねぎ しいたけ	幼492 小672 中862	
25	火	サンドパン 牛乳 たまごサラダ チキンナゲット 野菜のコンソメ煮 オレンジ		パン じゃがいも	油	チキンナゲット たまご ベーコン	牛乳	にんじん	キヤベツ たまねぎ きゅうり オレンジ	幼494 小638 中787	
26	水	麦ごはん 牛乳 あじフライ ひじきの煮物 もやしのみそ汁		ごはん 麦	油	厚焼たまご 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん には	たまねぎ たけのこ キヤベツ もやし	幼124 小 - 中823	幼稚園のみ 小学校
27	木	ソフトめん 牛乳 カレーなんぼん 笹かまと野菜のサラダ 抹茶カップケーキ		ソフトめん でんぷん ごむぎこ	油	ぶたにく ぶたにく ささかま など	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし ながねぎ コーン	幼567 小696 中845	
28	金	紫黒米ごはん 牛乳 ソースカツ ひじきとツナのサラダ 県産大豆の豆腐のみそ汁 さくらんぼ	学校給食地産地消推進事業 ふくしまふるさとメニュー	ごはん おくのむらさき じゃがいも ぶ	油	県産豚ももカツ ツナ 県産大豆豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 赤ビーマン	きゅうり キヤベツ コーン まいたけ さくらんぼ	幼493 小654 中836	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小649	25.9	20.2	88.7	401	4.8	2.6
中772	29.8	22.7	120.8	412	6.2	2.9
幼540	20.1	16.8	69.2	317	3.8	1.9

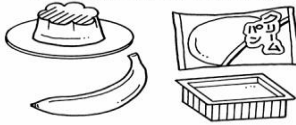
## かみごたえは食べ物で決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろない違いがあり、それによってかみごたえもわかります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

### かみごたえのないもの

#### 特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



### かみごたえのあるもの

#### 特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



## カルシウムが多い食品大集合!



幼 小 中

521	660	823
487	592	819
124	599	
494	613	
502	628	816
480	634	805
499	624	805
124	634	792
483	644	811
536	670	806
582	756	909
505		
124		
530	667	846
476	659	809
492	672	862
494	638	787
124		823
567	696	845
493	638	787
8637	11024	12358
539.8125	648.4706	772.375

