

日	献 立 名			食 材			栄養価
	主 食 つけるもの	飲 み物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	1人1日(kcal) たんぱく質(g)
1 水	麦 ご は ん		ポークストロガノフ キャベツとコーンのソテー 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, いんげん豆, 生 クリーム, ウインナー	玉葱, 人参 , しめじ, トマト, と うもろこし, キャベツ , みかん	米, 麦, じゃがいも, バ ター, ルウ, 砂糖, 油	808
2 木	ご は ん		肉豆腐 ししゃもの変わり揚げ(2) 茎わかめサラダ(青じそドレッシング)	牛乳, 豚肉, 豆腐, ししゃ も, くきわかめ	玉葱 , しらたき, 長葱 , えのき 茸, キャベツ , 人参	米, 油, 砂糖, ごま, 小麦 粉, ドレッシング	834
3 金	ご は ん		ごま入り味噌汁 ほっけの塩焼き たこボールとこんにゃくの煮物	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, ほっけ, たこボール	ごぼう, 人参 , 大根 , 長葱 , こん にゃく, いんげん	米, 里芋, ごま, 油, 砂糖	750
6 月	中 華 麵 (個包装)		坦々麵のつゆ 焼きぎょうざ(2) 鶏肉ともやしの炒め物	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, ぎょうざ, 鶏肉	玉葱 , 人参 , 長葱 , チンゲン菜, もやし, にはら	中華麵, 油, ごま, ごま油	745
7 火	黒砂糖食パン		鶏肉と大豆のトマト煮 チキンナゲット(2) 小松菜とウインナーのソテー	牛乳, 鶏肉, 大豆, チーズ, チキンナゲット, ウインナー	玉葱 , 人参 , セロリー, しめじ, トマト, キャベツ , 小松菜 , とう もろこし	パン, マカロニ, 油	782
8 水	ご は ん		わかめとえのきの味噌汁 ハンバーグのガーリックソースかけ 大豆と大根の煮物	牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚 げ, 味噌, ハンバーグ, 豚 肉, 大豆	えのき茸, 長葱 , 玉葱 , りんご, 人参 , 大根 , こんにゃく, いんげ ん	米, 片栗粉, 砂糖	811
9 木	麦 ご は ん		豚玉丼 キャベツの塩昆布炒め フルーツナタデココ	牛乳, 豚肉, 卵, こんぶ	玉葱 , 人参 , こんにゃく, キャベ ツ , みかん, りんご, ナタデココ	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま	811
10 金	コ ッ ペ パ ン (背わり)		ほうれん草のクリームシチュー チリコンカン メロン	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, 豚 肉, 大豆, ウインナー	人参 , 玉葱 , ほうれん草 , とうも ろこし, ピーマン, トマト, メロ ン	パン, じゃがいも, バター, ルウ, 砂糖, 片栗粉	746
13 月	ご は ん ふ り か け		かき玉汁 さばのごま味噌だれかけ きんぴらごぼう	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 卵, さば, 味噌, 豚肉, さつま揚 げ	人参 , キャベツ , 長葱 , ごぼう, こんにゃく	米, 片栗粉, 砂糖, ごま, ご ま油	817
14 火	麦 ご は ん		ビーンズカレー キャベツとエリンギの炒め物 冷凍みかん	牛乳, ひよこ豆, 大豆, 豚 肉, いんげん豆, チーズ, 鶏 肉	玉葱 , 人参 , りんご, エリンギ, キャベツ , ピーマン, みかん	米, 麦, じゃがいも, 油, ル ウ	836
15 水	丸 パ ン (横わり)		押麦のミネストローネ メンチカツ(ソース) ジャーマンポテト	牛乳, ベーコン, メンチカ ツ, ウインナー	玉葱 , 人参 , キャベツ , トマト	パン, むぎ, 油, じゃがいも	745
							27.9



いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間です。家庭でも「食育」を意識してみませんか？

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？



1.2.3

30回

よくかんで食べると、だ液(唾液)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。

今月の地場産食材
羽村市生産者
キャベツ、きゅうり、大根、玉葱、チンゲン菜、人参、長葱、ほうれん草

瑞穂町生産者
キャベツ、小松菜

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。 **太字**は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。



日	献 立 名			食 材			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主 食 つけるもの	飲 み 物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	
16 木	ごはん		もち入り玉子スープ 豚肉とぜんまいの炒め物 ナムル(ナムルドレッシング)	牛乳, わかめ, 鶏肉, なる と, 卵, 豚肉, 味噌	人参, 長葱, 大根, 玉葱, ぜんま い, キムチ, もやし, 小松菜	米, 餅, ごま油, 砂糖, ご ま, ドレッシング	746
17 金	ごはん		なめこの味噌汁 あじフライ(ソース) 肉じゃが	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, あじフライ, 豚肉	なめこ, 大根, 長葱, 玉葱, 人 参, こんにゃく	米, 油, じゃがいも, 砂糖	771
20 月	ココア食パン		トマトクリームシチュー 洋風五目豆 フルーツミックス	牛乳, 豚肉, 大豆, ウイン ナー	玉葱, 人参, キャベツ, セロ リ, トマト, どうもろこし, い んげん, みかん, りんご, パイ ナップル	パン, じゃがいも, バター, ルウ	779
21 火	麦ごはん		中華丼 生揚げの味噌ソース煮 プラム	牛乳, 豚肉, なると, いか, えび, うずらの卵, 鶏肉, 生 揚げ, 味噌	玉葱, 人参, 白菜, 干し椎茸, プ ラム	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま 油, 油	859
22 水	ごはん		呉汁 鮭のソイネーズ焼き ひじきの炒め煮	牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鮭, ひじき, さ つま揚げ	人参, 大根, 長葱, こんにゃく, いんげん	米, じゃがいも, マヨネー ズ, 砂糖	766
23 木	ぶどう食パン		ジュリエンススープ 白身魚のレモンソースかけ チーズポテト	牛乳, ベーコン, 鶏肉, メル ルーサ, チーズ, 生クリーム	えのき茸, 玉葱, キャベツ, 人 参, レモン	パン, 片栗粉, 油, 砂糖, じゃがいも	781
24 金	麦ごはん		豚キムチ丼 焼きシューマイ(2) 鶏肉とさつま芋の炒め煮	牛乳, 豚肉, 油揚げ, シュー マイ, 鶏肉	玉葱, 人参, しらたき, にら, キ ムチ, こんにゃく, いんげん	米, 麦, 砂糖, さつまいも, 油	877
27 月	スパゲッティ (個包装)		ミートソース いかのハーブ焼き アスパラサラダ(柑橘ドレッシング)	牛乳, 豚肉, チーズ, いか	玉葱, 人参, しめじ, トマト, バ ジル, アスパラガス, キャベツ	パスタ, 油, ドレッシング	736
28 火	麦ごはん		生揚げの中華煮 野菜炒め りんご(缶)	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 鶏肉	人参, 干し椎茸, 玉葱, 長葱, 干 しゲン菜, もやし, キャベツ, り んご	米, 麦, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	844
29 水	ごはん		豚汁 鶏肉の唐揚げ 煮浸し	豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉, さつま揚げ	ぶどう, 大根, 人参, ごぼう, 長 葱, こんにゃく, 白菜, 小松菜	米, じゃがいも, 小麦粉, 片 栗粉, 油, 砂糖	796
30 木	麦ごはん		あぶたま丼 茎わかめの中華炒め パイナップル(缶)	牛乳, 豚肉, なると, 油揚 げ, 卵, くきわかめ, さつま 揚げ	玉葱, 人参, こんにゃく, パイ ナップル	米, 麦, 砂糖, ごま油, ごま	860
							32.8

家族で取り組みたい「食育」

家族みんなで食卓を囲む

 食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

朝ごはんを食べる習慣をつける

 1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

行事食や郷土料理を取り入れる

 伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

減塩を心がける

減らそう 子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

一緒に食事の支度をする

 買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

体を動かす機会をつくる

 おながすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

さまざまな味を経験させる

 味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

 食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

給食の実施日は各学校によって異なります。
 材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。