



	6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)		6月14日(土)		6月15日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁	
	焼き豆腐と野菜のそぼろ煮		いそなっとう 磯納豆		ちゅうかひやっこ 中華冷奴		ゴーヤチャンプル		ごもく えいようなっとう 五目栄養納豆		めだまや 目玉焼き		さば かんづめ 鯖の缶詰	
	いんげんのピーナッツ和え		ちくぜんに 筑前煮		ツナおろし和え		ちんげんさい 青梗菜とアサリの炒り煮		きざ こんぶ 刻み昆布		ソーセージと野菜のカレーソテー		ふきと薩摩揚げの煮物	
	ぎゅうにゅう 牛乳		にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料		ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
	648kcal		576kcal		635kcal		692kcal		543kcal		640kcal		624kcal	
昼食	ごはん 豚肉の胡麻味噌炒め		マリナーラ風ピザ		ごはん 鱈と野菜の甘酢あん		ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き		ごはん たらの野菜蒸し		ごはん ネギ塩チキン		タコライス	
	はるさめ 春雨とハムの酢の物		す たまご 巣ごもり卵		こまつな ちくわ 小松菜と竹輪のわさび和え		カリフラワーのサラダ		もやしのザーサイ和え		はくさい とうふ ひた 白菜と豆腐のお浸し		パイン	
	かぶの柚子和え		ブロッコリーのおかかチーズサラダ		セロリの炒めもの		パイン		ジョア		マカロニソテー			
	598kcal		542kcal		542kcal		566kcal		499kcal		485kcal		628kcal	
夕食	ごはん コンソメスープ		ごはん 味噌汁		ごはん 味噌汁		ごはん 豚肉のレモン醤油炒め		ひ やし ちゅうか 冷やし中華		やきにくどん 焼肉丼		ごはん 中華スープ	
	タラのポテトチーズ焼き		にく やさい ちゅうかい た 肉野菜中華炒め		なんばん チキン南蛮		ひじき わふう ひじきの和風サラダ		きうい みかん かん キウイ&みかん缶		もやしのサラダ		たま かに玉	
	アヒーショ風ソテー		もやしのゆかり和え		な はな あ もの 菜の花とかにかまの和え物		にんじん 人参シリシリ				フルーツポンチ		ばんばんじーふう 棒棒鶏風サラダ	
	ようなし かん 洋梨缶		パイン		オレンジ									
	555kcal		524kcal		596kcal		624kcal		494kcal		592kcal		608kcal	
栄養価	エネルギー	1801kcal	エネルギー	1642kcal	エネルギー	1773kcal	エネルギー	1882kcal	エネルギー	1536kcal	エネルギー	1717kcal	エネルギー	1860kcal
	たんぱく質	74 g	たんぱく質	77 g	たんぱく質	75 g	たんぱく質	77 g	たんぱく質	72 g	たんぱく質	71 g	たんぱく質	77 g
	脂質	41 g	脂質	43 g	脂質	38 g	脂質	51 g	脂質	19 g	脂質	39 g	脂質	52 g
	食塩相当量	6.4 g	食塩相当量	10 g	食塩相当量	7.2 g	食塩相当量	7.8 g	食塩相当量	7.8 g	食塩相当量	6.9 g	食塩相当量	7.4 g
					1 みんなで楽しく食べよう 2 朝ごはんを食べよう 3 バランスよく食べよう 4 太りすぎないやせすぎない 5 よくかんで食べよう 6 手を洗おう 7 災害にそなえよう 8 食べ残しをなくそう 9 産地を応援しよう 10 食・農の体験をしよう 11 和食文化を伝えよう 12 食育を推進しよう									

毎年6月は『食育月間』です。皆さんも聞き馴染みのある『食育』とは、いろんな経験を通して『食』に関係することを知ること・バランスの良い『食事』を選ぶ力を身につけて、健康的な食生活ができる力を育てることで、『食』は私たちに一生関わることです。食事を通して、心も身体も元気であり続けることができるということ、食事の大切さや楽しさがわかること、食べるものを自分で選ぶこと、周りの人と一緒に食べる楽しみ、食べ物がどんな風に作られて私たちのもとに届くのかを知って感謝の気持ちをもつことを学んでいきましょう。