

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
② (月)	魚(たら)フライ キャベツのレモン和え レタスのスープ	 たら 鶏卵 コンソメ スープベース	キャベツ にんじん レモン果汁 たまねぎ レタス セロリー	 減量パン小麦粉 パン粉 米ぬか油 上白糖	512 25.3	602 27.9
3 (火)	鶏肉の塩こうじ焼き おかひじきのごま和え ふのみそ汁	 鶏肉 油揚げ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	おかひじき もやし たまねぎ にんじん 葉ねぎ	 塩こうじ いりごま 上白糖 おつゆふ	556 29.4	637 31.3
4 (水)	肉じゃがが煮 ごぼうのカミカミサラダ かみかみ大豆(個包装)	 牛肉 かみかみ大豆	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ ごぼう きゅうり ホールコーン	 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖 ごま油 いりごま	641 21.3	744 23.6
5 (木)	マーボー春雨 中華スープ	 豚ひき肉 八丁みそ 豚肉 ポークパイオン	たまねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく にら チンゲンサイ にんじん きくらげ	 はるさめ 三温糖 ごま油	569 22.2	683 26.1
6 (金)	さわらの西京焼き 小松菜の和え物 はんぺんのすまし汁	 さわら 白みそ はんぺん 乾燥湯葉 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	こまつな にんじん えのきたけ みつば	 三温糖 上白糖	534 25.6	619 27.7
⑨ (月)	鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンの和え物 ワンタンスープ	 鶏肉 豚ひき肉 スープベース	しょうが キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん 葉ねぎ きくらげ	 減量パン三温糖 でんぶん ワンタンの皮 ごま油	572 27.0	701 32.2
10 (火)	焼き魚(くろだい) さやいんげんのごま和え あわ神七福汁	 くろだい 牛肉 みそ 煮干し	さやいんげん キャベツ たまねぎ こんにやく にんじん 葉ねぎ	 いりごま 三温糖	544 25.6	629 27.7
11 (水)	鶏肉とレバーのソースからめ 汁ピーフン	 鶏肉 鶏レバー 焼豚 スープベース	しょうが たまねぎ 赤ピーマン にんにく もやし にんじん にら	 減量黒糖パンでんぶん 米ぬか油 上白糖 ごま油 平麺ピーフン	640 26.0	790 31.3
12 (木)	手巻さずし 魚麵のすまし汁	 手巻き用卵 ウィナー 焼き竹輪 まぐろ油漬 焼きのり 魚麵 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	キャベツ きゅうり にんじん 葉ねぎ	 すめし三温糖 上白糖	602 27.1	744 33.5
13 (金)	豚肉のアップルソース ポイルキャベツ さつまいものスープ	 豚肉 ベーコン スープベース	たまねぎ りんご キャベツ にんじん セロリー	 上白糖 米ぬか油 さつまいも	610 27.5	727 31.9
⑬ (月)	皿うどん ハムサラダ	 豚肉 スープベース チキンハム	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが きゅうり ホールコーン	 減量パン皿うどん 米ぬか油 でんぶん 上白糖	627 25.5	739 30.2
17 (火)	魚(ほき)のしそレモン風味 ほうれんそうのごま和え 具だくさんみそ汁	 ほき 木綿豆腐 みそ 煮干し	青じそ レモン果汁 ほうれんそう キャベツ にんじん こんにやく ごぼう 葉ねぎ	 でんぶん 米ぬか油 上白糖 いりごま	582 24.9	668 27.1
18 (水)	カレーライス もずくサラダ	 豚肉 もずく チキンハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ	 麦ご飯米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク 上白糖 ココナッツミルク	667 22.1	782 25.5
19 (木)	鶏肉の漬け焼き 小松菜のナムル かきたま汁	 鶏肉 塩蔵わかめ なた 木綿豆腐 鶏卵 出し昆布 削り節	こまつな もやし にんじん たまねぎ 葉ねぎ	 三温糖 でんぶん ごま油	589 26.0	699 30.2
20 (金)	プルコギ 豆苗スープ 淡路のびわゼリー	 牛肉 焼豚 スープベース	たまねぎ 赤ピーマン エリンギ 根深ねぎ はくさい にんにく にんじん 豆苗 セロリー こんにやく寒天 びわゼリー	 三温糖 米ぬか油 いりごま でんぶん ごま油	689 23.4	817 26.9
⑳ (月)	ハムステーキ(ケチャップソースかけ) にんじんシリシリ たまねぎのスープ	 ポロニアステーキ まぐろ油漬 ベーコン スープベース コンソメ	にんじん たまねぎ レタス パセリ	 減量パン上白糖 ごま油 いりごま	539 22.8	665 27.2
24 (火)	豚肉とごぼうのうま煮 豆腐のすまし汁	 豚肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 出し昆布 削り節	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ水煮 さやいんげん 乾しいたけ みつば	 三温糖 米ぬか油	618 21.9	735 25.2
⑳ (水)	鶏肉のなるとオレンジソース アスパラサラダ(小袋フレンチドレッシング) コンソメスープ	 鶏肉 ポークハム ベーコン スープベース	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ セロリー なるとオレンジマーマレード	 減量パンでんぶん ツイストマカロニ 小袋フレンチドレッシング 米ぬか油	631 26.4	763 31.8
26 (木)	いわしの梅煮 チンゲンサイの和え物 じゃがいものみそ汁	 いわしの梅煮 油揚げ みそ 煮干し	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ 葉ねぎ	 上白糖 じゃがいも	565 21.9	650 23.9
27 (金)	他人丼 ささみサラダ	 牛肉 鶏卵 削り節 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つのまた 白しきのり 茎わかめ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ きゅうり	 米ぬか油 おつゆふ 三温糖 上白糖 ごま油	621 26.3	732 30.4
⑳ (月)	ドライカレー 野菜のスープ煮	 豚ひき肉 牛ひき肉 ウィナー ベーコン スープベース	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ セロリー	 ナン有塩バター 小麦粉 フルーツチャツネ じゃがいも	535 24.8	683 30.8

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持てきましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、
ご了承下さい。
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会
の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

今月の地元食材

淡路市産：米(塩田) たまねぎ(浦) 塩蔵わかめ(佐野) 鶏卵(育波) 鶏肉(岩屋) 焼きのり(飯屋)
びわゼリー(北淡) なるとオレンジマーマレード(中田) くろだい(岩屋～生穂) にんにく(草香)

淡路島産：牛乳 さやいんげん きゅうり 葉ねぎ 牛肉 キャベツ

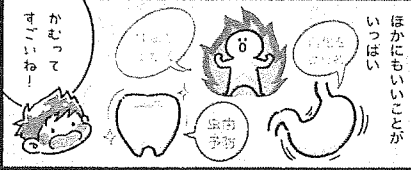
健康な体づくりはよくかむことから!

食事^{しょくじ}をゆっくりよくかんで、味わって食べて
いますか? よくかむことは、食べ物^{たべもの}本来^{ほんらい}の味^{あじ}
がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫
歯^{むしは}や肥満^{ひまん}を防ぐことにつながるなど、健康^{けんこう}づく
りの第一^{だいいち}歩^いです。6月4日～10日は「歯と口^{はとくち}
の健康^{けんこう}週間^{しゅうかん}」です。食べる^{たべる}ときはよくかむこと
を意識^{いしぎ}して、食べた^た後はしっかりと歯^はを磨^{みが}き、健
康^{けんこう}な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

◆脳の働き^{のう はたら}を高める ◆虫歯^{むしは}を予防^{よぼう}する
◆あご^{あご}の発達^{はつたつ}を助^{たす}ける ◆食^たべ過ぎ^{すぎ}を防^{ひせ}ぐ
◆栄養^{えいよう}の吸収^{きゅうしゅう}がよくなる
★歯の生え変わりでよく噛めない人は、はしやスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込みすぎないなど、特に気を付けて食べましょう。

かむってすごい!



は歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の隙間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手で洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに!

爪はあらかじめ短く切っておきましょう。