

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ
				おもに体をつくるもとになる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)			
1	木	チキンライス	じゃがいもごまかつゆのミルクスープ	とりにくぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ パセリ にんにく	こめ パター あぶら じゃがいも	594	26.6	<p>1日(木)【牛乳の日】</p> <p>牛乳は成長期に欠かせない栄養素、「カルシウム」が効率よくとれる食品です。1日は東京多摩地域でとれた牛乳と、ミルクスープを作りま</p> <p>す。</p>  <p>カルシウム貯金</p> <p>5 5月(月)~9日(金)</p> <p>【歯と口の健康週間】</p> <p>(4日~10日)</p> <p>この1週間は歯を強くする食材や乳製品、豚肉、人参、海藻類、かみごたえのある食材(ごぼう、いか、アーモンド)をたくさん使っています。よく噛んで食べて、丈夫で健康な歯を維持しましょう!</p> <p>6/4~6/10</p> <p>【歯と口の健康週間】</p> <p>12日</p> <p>【入梅(11日)】</p> <p>立春から135日目に当たる6月11日ごろを入梅といえます。梅の味が熟す頃に梅雨に入ることから「入梅」といわれるようになったという説があります。</p> <p>12日はこの時期に旬を迎える鰯と梅を使った献立です。</p> <p>「かみなり汁」は、豆腐やこんにやくを炒めた時に出る雷のような「パリパリ」とした音から名前が付けました。梅雨の季節を感じながら、食べて下さい。</p>  <p>11 三重県の料理</p> <p>しよめしの「しよめ」は三重県志摩市の方言で「しょうゆ」のことです。しよめしはしょうゆ味の炊き込みご飯です。お祝いやお祭りの時によく作られます。</p> <p>僧兵汁は三重県北部にある三嶽寺発祥で、お肉やにんにく、季節の野菜を具とした味噌汁立ての汁です。</p> <p>戦国時代、織田信長の侵略に対抗し、僧が戦いに備えて力をつけるために食べた栄養たっぷりの味噌汁です。</p> <p>9 20日(火)</p> <p>【地産野菜の日】</p> <p>ハヤシライスの人参は、福生市産を使用しています。</p>
2	金	ごはん	ちゅうかふもずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たけのこ えのきたけ ごまつな	こめ あぶら でんぶん	592	25.1	
5	月	ごはん	さばのしおやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ	しょうが にんにく だいこん	こめ あぶら じゃがいも さとう	598	26.6	
6	火	ひよこめとごぼうのドライカレー	ぶたにく だいず	ごぼう にんにく	ごぼう にんにく	こめ あぶら さとう	590	22.5	
7	水	きなこあげパン★	きなこと ぎゅうにゅう	きなこと ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	ミルクパン あぶら さとう	623	24.0	
8	木	わかめごはん	わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく	ごぼう にんにく	こめ あぶら ごまあぶら	592	23.9	
9	金	イタリアンスープ	ぎゅうにゅう	セロリー たまねぎ	セロリー たまねぎ	こめ あぶら パンこ	601	25.9	
12	月	かみなり汁	ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく	ごぼう にんにく	こめ あぶら ごまあぶら	615	22.5	
13	火	じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ	たまねぎ パセリ	こめ あぶら じゃがいも	697	27.8	
14	水	ツナおろしパゲッティ	まぐろ	だいこん	スパゲッティ	スパゲッティ	630	25.7	
15	木	キムチチャーハン	ぶたにく	にんにく	にんにく	こめ あぶら さとう	633	24.6	
16	金	豆腐となめこのみそ汁	ぎゅうにゅう	だいこん	だいこん	こめ あぶら こむぎ	607	27.2	
19	月	しよめし(みえんのりょう)	とりにく	にんにく	にんにく	こめ あぶら さとう	600	27.6	
20	火	ハヤシライス	ぶたにく	にんにく	にんにく	こめ むぎ あぶら	649	24.7	
21	水	ジャージャーめん	ぶたにく	にんにく	にんにく	むしちゅうかめん	587	24.9	
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しょうが	しょうが	こめ あぶら さとう	610	26.9	
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	にんにく	にんにく	こめ あぶら さとう	601	24.7	
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	きりぼし	きりぼし	こめ あぶら さとう	587	25.5	
27	火	ごはん	ぎゅうにゅう	しょうが	しょうが	こめ あぶら でんぶん	645	28.7	
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ	たまねぎ	こめ あぶら パター	606	26.9	
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	しょうが	しょうが	こめ あぶら じゃがいも	606	27.1	
30	金	ごはん	ぎゅうにゅう	にんにく	にんにく	こめ あぶら ごまあぶら	606	23.4	
給食回数				22 回			基準栄養量		650 26.8

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 (問い合わせ先)

◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルト、「コ」はコーヒーマルクです。 ◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。 福生市学校給食センター

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。 (電話) 042-551-8351

◎6月分給食費の口座引き落としは、6月30日(金)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。