

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><b>1日(木)【牛乳の日】</b></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><b>5</b> 5月(月)~9日(金)</p> <p><b>【歯と口の健康週間】</b></p> <p><b>(4日~10日)</b></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><b>【歯と口の健康週間】</b></p> <p><b>12日</b></p> <p><b>【入梅(11日)】</b></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。梅の葉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><b>11</b> 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><b>9</b> 20日(火)</p> <p><b>【地産野菜の日】</b></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	ちゅうかふうもずくスープ	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	ひよこめめとごぼうのドライカレー	ぶたにく だいず ぶたレバー	ごぼう にんじん	にんにく しょうが セロリー	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 ぶたにく	きなこと ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ	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 こんにやく ほしいたけ	ごぼう こんにやく ほしいたけ	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 ベーコン たまご	セロリー たまねぎ にんにく	こめ あぶら パンこ こむぎこ	601	25.9		
12	月	かみなり汁	ぎゅうにゅう とうふ	ごぼう こんにやく にんにく	ごぼう こんにやく 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 スキムミルク	たまねぎ パセリ マッシュルーム	たまねぎ パセリ マッシュルーム	こめ あぶら じゃがいも パター	697	27.8	
14	水	ツナおろしパゲッティ	まぐろ フレーク のり	だいこん にんにく きゅうり	スパゲッティ オリーブ あぶら	さとう じゃがいも	630	25.7	
15	木	キムチチャーハン	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく ほうろく しょうが	にんにく ほうろく しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん	633	24.6	
16	金	豆腐となめこのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ	だいこん なめこ こまつな	だいこん なめこ こまつな	こめ あぶら こむぎこ パンこ	607	27.2	
19	月	しよめし(みえんのりょうり)	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが こんにやく	にんにく しょうが こんにやく	こめ あぶら さとう でんぶん	600	27.6	
20	火	ハヤシライス	ぶたにく ぶたレバー	にんにく たまねぎ にんにく	にんにく たまねぎ にんにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ	649	24.7	
21	水	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが ながねぎ	にんにく しょうが ながねぎ	むしちゅうかめん あぶら さとう	587	24.9	
22	木	ごはん	きゃべつとえのきのおひたし	しょうが たまねぎ ほしいたけ	しょうが たまねぎ ほしいたけ	こめ あぶら さとう	610	26.9	
23	金	ごはん	ミネストローネ	にんにく セロリー たまねぎ	にんにく セロリー たまねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	601	24.7	
26	月	ごはん	さわらにわん	きりほしだいこん にんにく	きりほしだいこん にんにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	587	25.5	
27	火	ごはん	あつあげとうずらたまごのちゅうかに	しょうが にんにく たまねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	こめ あぶら でんぶん	645	28.7	
28	水	くろざとうしよ(パン★)	コーヒーミルク ベーコン	たまねぎ にんにく ぶなしめじ	たまねぎ にんにく ぶなしめじ	くろざとう(パン) じゃがいも	606	26.9	
29	木	ごはん	めばるのあまからあんかけ	しょうが ごぼう こんにやく	しょうが ごぼう こんにやく	こめ あぶら じゃがいも	606	27.1	
30	金	ピビンパ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし	にんにく しょうが もやし	こめ あぶら ごまあぶら さとう	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」はコーヒーミルクです。 ◆：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ありましたら、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。