

実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜	牛乳		主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
11	金	○	ご飯 チキンカレー 青菜のソテー ゼリーポンチ ご飯にかけて食べよう♪	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン パイン みかん 桃	米 じゃが芋 ルウ 米粉 ゼリー	油 オリーブオイル	801	25.3	20.4	2.4
14	月	○	ご飯 根菜ごまキムチ汁 鶏そぼろ丼の具 ほうれん草の和風サラダ ご飯にかけて食べよう♪	豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 大豆	牛乳 海苔	人参 ほうれん草	大根 ごぼう 長ねぎ ごんにゃく 白菜 生姜 枝豆 えのき	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	782	34.2	20.9	2.3
15	火	○	麦ご飯 チンゲン菜の中華はるさめスープ ビビンバ(肉の炒め煮) ビビンバ(ナムル) ごはんともぜて食べよう！	鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 小松菜	白菜 たけのこ 長ねぎ 生姜 もやし にんにく	米 大麦 春雨 砂糖	ごま油 ごま	752	30.5	22.9	2.5
16	水	○	ご飯 豆腐とじゃが芋の味噌汁 ハンバーグてりやきソース 和風海草ツナサラダ アーモンド小魚	豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳 海草 片口いわし	小松菜	玉ねぎ えのき きゅうり キャベツ 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	ドレッシング アーモンド ごま	783	31.4	23.9	2.5
17	木	○	黒糖パントマトスープ あじクリームチーズフライ ジャーマンポテト	豚肉 あじ ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	パン 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	油 オリーブオイル	762	30.0	30.5	3.0
18	金	○	✿入学・進級お祝い献立✿ わかめご飯 お祝いすまし汁 豚肉と生揚げの煮物 おかかサラダ お祝いいちごゼリー	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉 絹揚げ 鰹節	牛乳 わかめ	小松菜 人参 さやいんげん ほうれん草	大根 えのき 長ねぎ ごんにゃく 生姜 キャベツ もやし いちご	米 砂糖 ゼリー	油	768	30.3	22.0	3.3
21	月	○	ご飯 ワンタンスープ いかチリソースフライ チンジャオロース ヨーグルト	鶏肉 いか 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 ピーマン	もやし 白菜 玉ねぎ きくらげ たけのこ 椎茸 生姜 長ねぎ にんにく	米 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 油	798	27.5	20.9	2.3
22	火	○	ペンネボロネーゼ パンプキングラタン ブロッコリーとチキンのサラダ 蒸しケーキ	豚肉 大豆 鶏肉	スキムミルク チーズ 牛乳	人参 トマト パセリ 南瓜 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ セロリー コーン	ペンネ ルウ 砂糖 小麦粉 蒸しケーキ	オリーブオイル 油 ごま バター	828	32.5	37.2	3.0
23	水	○	たけのご飯 芋団子のみそ汁 彩り野菜の卵焼き 切干大根の含め煮	油揚げ 味噌 卵 豚肉 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 ほうれん草	白菜 ごぼう 椎茸 長ねぎ 切干大根 枝豆 玉ねぎ たけのこ	米 芋団子 砂糖	油	827	27.9	26.5	3.4
24	木	○	バンズパン つぶつぶコーンポタージュ 野菜コロッケ ツナボパイサラダ 豆乳プリン パンにはさんで食べよう♪	ツナ	牛乳 スキムミルク	パセリ 人参 ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ コーン レモン キャベツ	パン ルウ じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 プリン	生クリーム 油	821	25.4	30.7	2.8
25	金	○	ご飯 かまぼこのすまし汁 鯖のごま味噌だれ れんこんのきんぴら チーズ	鶏肉 豆腐 かまぼこ さば 味噌 豚肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	大根 えのき 生姜 れんこん ごぼう 椎茸	米 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油	797	36.2	29.1	2.4
28	月	○	★かみかみ献立★ ご飯 豚汁 鶏の唐揚げ マヨおひたし	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 ハム 鰹節	牛乳	人参 ほうれん草	ごんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 にんにく もやし	米 里芋 でん粉	ごま油 油 ドレッシング	814	34.7	28.2	2.3
30	水	○	ご飯 麻婆豆腐 えび焼売(2個) 中華和え ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌 えび たら かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 にら	生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 椎茸 きゅうり もやし 桃	米 砂糖 でん粉 ゼリー パン粉 小麦粉	油 ごま油	836	30.9	25.6	3.2

☆ 給食費(4・5・6月分)の引き落とし日は6月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。	平均 栄 養 量	798	30.5	26.1	2.7
	基 準 栄 養 量	830	34.3	23.0	2.5

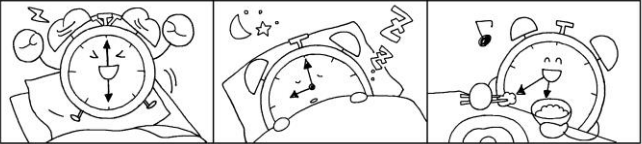
<保護者の方へ>
・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。
詳しくは市のHPをご覧ください。
「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



登校前に 毎日朝ごはん



早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜おそくまで起きていて睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。

十分な睡眠時間を確保すること、そして朝の太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。早起き・早寝・朝ごはんて規則正しい生活習慣を心がけましょう。

