



日曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの (炭水化物、脂質)	血や肉になるもの (たんぱく質、ミネラル)	体の調子をよくなるもの (ビタミン・ミネラル)	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
1月	✿サクラきゅうしょく (にほん)	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん		
	ごはん(あじつけのり) ぎゅうにゅう	さといも	トラウト のり	しいたけ さやいんげん しめじ	745	35.4
	さかなのみそやき きりぼしだいこんに けんちんじる	ごまあぶら	あぶらあげ どうふ	こねぎ	24.5	2.4
2火	○よこはまかいこうきねんび	パン オリーブオイル	ぎゅうにゅう	バジル たまねぎ にんじん		
	かもめのさつまいもパン ぎゅうにゅう プリン	スパゲッティ あぶら	とりくに ベーコン	ピーマン ホールトマトカット ケチャップ	752	34.6
	とりにくのこうそいやき つけあわせナポリタン オニオンスープ	じゃがいも		いためたまねぎ えのき パセリ	25.3	3.2
3水	✿ハスキゅうしょく (インド)	こめ あぶら	ジョア	たまねぎ にんじん マッシュルーム いためたまねぎ		
	ターメリックライスのチャナマサラ	カレールー こむぎこ	ぶたにく ひよこまめ	ホールトマトカット やさいジュース ケチャップ	695	29.1
	コンソメスープ ジョア(マスカット)	バター	クラッシュだいず	りんごソース キャベツ しめじ パセリ	14.0	1.9
4木	✿コショウランきゅうしょく (インドネシア)	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パプリカ		
	ナシゴレン ぎゅうにゅう	はるさめ	とりにく にくだんご	ピーマン ケチャップ はくさい	737	28.2
	パッソ マンゴーゼリー	ごまあぶら		チンゲンサイ	19.0	3.2
5金	✿ポタンきゅうしょく (ちゅうごく)	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン		
	ごはん ぎゅうにゅう	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ	パプリカ たけのこ えのき	711	31.8
	チンジャオロース あつあげのスープ	じゃがいも		ほうれんそう	20.7	2.2
8月	✿ウメきゅうしょく(たいわん)	こめ	ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ こまつな		
	ルーローハン ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら	ぶたにく どうふ	キャベツ たくあん だいこん	722	31.1
	だいこんスープ パインゼリー	ごまあぶら ごま		にんじん こねぎ	19.7	2.6
9火	✿ヨーロッパドウキゅうしょく (ジョージア)	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム		
	ごはん ぎゅうにゅう	バター こむぎこ	とりにく どうにゅう	カリフラワー ブロッコリー キャベツ	732	28.1
	どうにゅうシュクメルリ やさいソテー	さつまいも		にんじん コーン さやいんげん	18.4	2.0
10水	✿バラきゅうしょく (イギリス)	パン もちげんまい	ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー		
	サンドパン ロースチキン ぎゅうにゅう		とりにく	にんじん コーン たまねぎ	651	33.6
	コーンサラダ(マヨネーズソース) スコッチブロス			しめじ	25.1	2.7
11木	○にゅうばいこんだて	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき		
	うめごはん ぎゅうにゅう	じゃがいも	ぶたにく	さやいんげん なす こねぎ	733	28.3
	にじやが なすのみそしる あじさいゼリー		あぶらあげ	うめぼし	17.1	3.5
12金	ツナときのこのわふうスパゲッティ ぎゅうにゅう	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ		
	やさいのバターソテー もものタルト	あぶら かたくりこ	ツナ	マッシュルーム エリンギ さやいんげん	740	32.5
		バター		キャベツ ほうれんそう コーン	25.5	2.9

未来へつながる食を考えよう

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



本校では、来年横浜市上瀬谷地区で行われる国際園芸博覧会にちなんで、各国の国花と料理を組み合わせた献立を給食に取り入れています。(✿マークがついている日です) また、「咲かせよう！保土ヶ谷園芸博覧会！」と題して、各クラスにクイズが書いてある食育プリントと国花のぬりえを配付します。クラス単位で参加してもらい、クイズの正解やぬりえの参加の数が多かったクラスには、9月のデザートを選んでもらおうと思います！ぬりえは、校内の掲示板上に貼る予定です。6月は他にも行事食が盛りだくさんです！おいしく、楽しく食べる機会にしましょう！

日曜	こんだて名	エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず	(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
15月	○かながわさんびんがっこうきゅうしょくデー のりのごはん ぎゅうにゅう あつあげのにくみそいため サンマーメンふうスープ	こめ パター あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のり	たまねぎ にんじん もやし なら たけのこ きくらげ	723 22.3	29.7 3.0
16火	○わがしのひ とりすきどん ぎゅうにゅう ズッキーニのみそしる ひまわりのねりきり	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あぶらあげ	にんじん ながねぎ たまねぎ えのき しらたき ズッキーニ はくさい もやし	756 18.2	31.1 2.4
17水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすふた わかめスープ	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン パインかん たけのこ ケチャップ もやし えのき	759 23.7	22.4 2.3
18木	トマトスパゲッティ ぎゅうにゅう きのこのホットサラダ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら こびぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう ケチャップ ホールトマトカット やさいジュース キャベツ えのき しめじ	693 19.9	35.0 2.3
19金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのしおやき やさいいため はくさいのみそしる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう トラウト あぶらあげ	キャベツ にんじん もやし ピーマン はくさい えのき	691 22.1	31.7 1.7
22月	○にほんあじめぐり〜ふくい〜 ごはん ぎゅうにゅう なまぐさじる あぶらあげのみそしる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう おふ サバ ちくわ なんと とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ほしいたけ だいこん ごぼう しめじ ながねぎ たまねぎ ほうれんそう	764 21.1	34.9 2.3
23火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ぐたくさんけんちんじる さくらんぼゼリー	こめ さといも ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ おふ	にんじん えだまめ だいこん しめじ こんにゃく	737 18.4	30.1 2.7
24水	ハヤシライス カフェオレ きのこスープ	こめ あぶら ハヤシルー こびぎこ じゃがいも	カフェオレ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース いためたまねぎ ホールトマトカット ケチャップ やさいジュース まいたけ たもぎたけ	760 16.2	27.7 2.2
25木	○かながわさんびんがっこうきゅうしょくデー ごはん とりにくのからあげ ぎゅうにゅう もやしのうまに かぼちゃのみそしる	こめ あぶら かたくりこ こびぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おからパウダー	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ かぼちゃ	728 21.4	32.6 2.1
26金	しょくパン ぎゅうにゅう ハンバーグのラタトゥイユソースかけ しろはなまめのポタージュ	パン かたくりこ なまクリーム パター あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ハンバーグ しろはなまめペースト	たまねぎ にんじん ズッキーニ なす ピーマン トマト やさいジュース パセリ	729 27.7	31.6 3.1
29月	❀サトウカエデきゅうしょく (カナダ) ロールパン ぎゅうにゅう サーモンシチュー レモンドレッシングサラダ	パン パター あぶら なまクリーム じゃがいも こびぎこ オリブオイル	ぎゅうにゅう トラウト だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり ブロッコリー レモンかじゅう	746 33.0	33.4 2.7
30火	❀ダリアきゅうしょく (メキシコ) メキシカンライス ぎゅうにゅう ポソレ トリプルゼリー	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいたず ひよこめ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ ケチャップ キャベツ かぶ レモンかじゅう	738 21.8	32.2 2.3

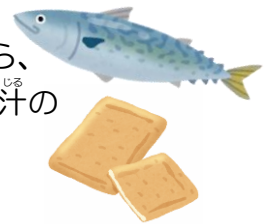
今月の平均栄養価 エネルギー 729kcal たんぱく質 31.1g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

○日本味めぐり〜福井〜

なまぐさ汁は福井県小浜市の郷土料理です。サバが多く獲れる地域だったことから、つくられるようになった料理です。サバやちくわや豆腐を入れた甘みのあるすまし汁のような味で名前のような生臭さは全くない料理です。

みそ汁には、福井県でよく食べられている油揚げをつかいます。



今月の欠食届の締め切りについて

欠食する日				締め切り日		欠食する日				締め切り日	
6/22 (月)	～	6/26 (金)		6/1 (月)		7/6 (月)	～	7/16 (木)		6/15 (月)	
6/29 (月)	～	7/3 (金)		6/8 (月)		9/3 (木)	～	9/25 (金)		7/16 (木)	