



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
3月	○よこはまかいこうきねんびこんだて	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき	643	27.6
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにく	えのき はくさい こまつな		
	ぎゅうなべ こまつなのすましじる		あつあげ	しめじ もやし ながねぎ	19.3	2.1
4火	さとうあげパン ぎゅうにゅう	パン あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ	698	30.5
	ポトフ たべるヤクルト	じゃがいも	とりにく ウインナー	マッシュルーム ブロッコリー		
5水	○つゆのひこんだて	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	うめぼし たまねぎ にんじん	742	31.3
	うめごはん ぎゅうにゅう あじさいゼリー	じゃがいも	ぶたにく あつあげ	しらたき さやいんげん えのき		
6木	にくじゃが あつあげのみそじる			こまつな	18.7	3.0
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	もやし にんじん たまねぎ	672	31.1
さかなのしおやき もやしのうまに	かたくりこ	トラウト	チンゲンサイ ごぼう まいたけ			
6木	ごぼうのみそじる		ウインナー		21.8	2.3
	○オリンピックきゅうしょく ～リオデジャネイロ2016～	こめ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ	757	31.1
ガーリックライス ぎゅうにゅう	あぶら	ベーコン きんときまめ	ホールトマト デミグラスソース パセリ			
7金	フェジョアード やさいソテー	じゃがいも	ひよこまめ だいず	やさいジュース キャベツ さやいんげん コーン	22.9	2.4
	スパゲッティみそソース 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 セロリ	648	30.9
きのこのホットサラダ	あぶら こむぎこ	ぶたにく とりレバー	マッシュルーム さやいんげん			
10月			ベーコン	キャベツ えのき しめじ	25.5	2.4
	まるパン(チョコスプレッド) ぎゅうにゅう	パン あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム	702	34.4
ぶたにくのオニオンソテー	じゃがいも	ぶたにく	にんじん ピーマン まいたけ			
11火	マカロニソテー ジャーマンスープ	マカロニ		キャベツ ケチャップ	23.9	3.2
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし	658	36.0
さかなのたつたあげ やさいいため	かたくりこ	ハガツオ おから	ピーマン ズッキーニ			
12水	ズッキーニのみそじる		あぶらあげ		18.6	2.0
	ガバオライス ぎゅうにゅう	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パプリカ	681	29.7
とりにくのさっぱりスープ	ごまあぶら	ぶたにく だいず	ピーマン たけのこ バジル			
13木			ほぐしさきみ	はくさい チンゲンサイ レモンかじゅう	21.5	2.5
	○オリンピックきゅうしょく ～とうきょう2020～	こめ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん しめじ	770	32.1
ごはん(のりつくだに) ぎゅうにゅう		とりにく ミートボール	ながねぎ きりぼしだいこん			
14金	しおちゃんこ きりぼしだいこんにんに たいやき		とうふ あぶらあげ	さやいんげん	18.6	2.7

17日以降は裏面へ

「食育」で生きる力を育もう

6月は食育月間です。今年の夏は、パリでオリンピック・パラリンピックが開催されます！
そこで、オリンピック・パラリンピックが過去に開催された国や今後開催予定の国の料理を
給食に取り入れました。給食を通して、楽しみながら世界の文化や食に触れる機会にしましょう！
また、6月2日は「横浜開港記念日」ということで、横浜発祥の「牛鍋」が給食に登場します。
江戸時代末期、食べ慣れない牛肉を日本人好みの味付けにして人気となった料理です。

食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持 できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解 する</p>	<p>3 食べ物の選択や 食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し 伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人 への感謝の心</p>

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
17月	チキンカレーライス いちごオレ どうふスープ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ごまあぶら	いちごオレ とりくに とりレバー どうふ	たまねぎ にんじん ホールトマト リンゴソース やさいジュース コーン だいこん ほうれんそう	746 20.0	24.5 2.6
18火	○オリンピックきゅうしよく ～パリ2024～ ソフトフランス きゅうにゅう もものタルト とりにくのラタトゥイユソースかけ ジュリエンスープ	パン バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ホールトマト ズッキーニ なす ピーマン トマト やさいジュース キャベツ えのき パセリ	686 25.0	31.9 2.8
19水	ごはん きゅうにゅう こおりどうふのいために けんちんじる	こめ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ どうふ	にんじん たら たけのこ しめじ キャベツ だいこん こねぎ	669 20.4	33.1 2.3
20木	ごはん きゅうにゅう ヨーグルト チンジャオロース ワンダンスープ	こめ ごまあぶら でんぷん ワンタン かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ワンタン ヨーグルト	にんじん たけのこ たまねぎ もやし ピーマン パプリカ だいこん こまつな	713 20.3	32.9 2.7
21金	ターメリックライスのクリームソースかけ やさいスープ きゅうにゅう	こめ こむぎこ バター なまクリーム あぶら	ぎゅうにゅう トラウト ほたて だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう パセリ	718 23.3	29.6 1.8
24月	○オリンピックきゅうしよく ～ロサンゼルス2028～ ミートボールスパゲッティ きゅうにゅう カラフルソテー	スパゲッティ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー ミートボール	たまねぎ にんじん やさいジュース キャベツ セロリ ホールトマト ケチャップ コーン マッシュルーム パプリカ ズッキーニ	665 22.0	28.7 2.4
25火	ブルコギどん きゅうにゅう はるさめスープ シークワーサーゼリー	こめ ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ だいずもやし リンゴソース たら こねぎ はくさい	716 17.9	29.3 2.5
26水	○オリンピックきゅうしよく ～ブリスベン2032～ ロールパン きゅうにゅう マッシュポテト ぶたにくのハーペキューソースいため きのコスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん リンゴソース しめじ たもぎたけ ケチャップ パセリ	684 26.1	34.0 3.2
27木	○かながわさんびんがっこうきゅうしよくデー ひじきごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ わかめのみそしる	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう おから ひじき とりにく わかめ あぶらあげ	にんじん えだまめ たまねぎ もやし だいこん	685 22.5	33.4 3.0
28金	ごはん きゅうにゅう さかなのうめみそやき かぼちゃのふくめに ごもじる	こめ さといも	ぎゅうにゅう くろむつ どうふ	かぼちゃ にんじん ほしいたけ こねぎ	699 19.7	30.3 2.3

今月の平均栄養価 エネルギー 698kcal たんぱく質 31.1g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.6g

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～東京～

今日は、オリンピック給食～東京2025～に合わせて、東京都の郷土料理が登場します。「(塩)ちゃんこ」は、力士が一度に大量に作り、強い体をつくるために欠かせない料理です。歴史は古く、明治時代から食べられていたといわれています。また、デザート「たい焼き」も東京で生まれた料理です。縁起物の鯛の形にしたところ、飛ぶように売れ、たい焼きとして広まったとされています。



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

- 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
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 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

今月の欠食届締め切りについて

欠食する日	締め切り日
6/24 (月)～6/28 (金)	6/3 (月)
7/1 (月)～7/5 (金)	6/10 (月)
7/8 (月)～7/17 (水)	6/17 (月)
9/4 (水)～9/27 (金)	7/19 (金)

梅雨の時期は、気温と湿度が高くなり、食中毒が発生しやすいです。正しい手洗いで、食中毒を予防しましょう!

