

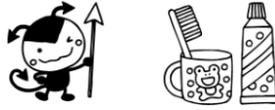
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギー の13~ 20%	エネルギー の20~ 30%	350	50	3	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
6月分 平均栄養量	596	25.3 (17.0%)	19.4 (29.3%)	290	76	2.2	169	0.52	0.53	24	4.9	2.2

献立表のアレルギー表示について

- ・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かにが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かにを捕食している場合があります。
- ・14日(水)と30日(金)の  は、アレルギー対応食を表しています。
- ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。



- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆7日(水)のももゼリーは、業者が直接学校へ配送します。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、京都産コシヒカリを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆12日(月)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。



今月の地場産物



じゃがいも たまねぎ



ほししいたけ



交野市の農家の方が
作っていただきました。
感謝して食べましょう。

歯と口の健康週間

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は、一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかんで食べると、こんな良いことがありますよ!



食べ物の味がよくわかる



歯や歯ぐきの病気予防になる



胃腸の働きがよくなる



あたま頭がよく働く



ゆっくり食べるのでひまん予防になる



あごが発達してきれいな歯並びになる

1日

エーシー ABCスープ

ベーコン	10
小麦 アルファベットマカロニ	6
たまねぎ	35
キャベツ	30
にんじん	10
セロリ	0.5
ローリエ	0.01
ポークブイヨン	15
しろワイン	1
こしょう	0.03
しお	0.5
小麦 うすくちしょうゆ	1.5
みず	85

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

(小麦・乳)米粉パン

まぐろのノルウェー風

まぐろかくぎりでんぶんつき	40
なたねあぶら	8
さとう	1.5
トマトケチャップ	5
ウスターソース	1.5
みず	3



ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

2日

ごんぼ汁

とりにく	15
あぶらあげ	5
おから	3
だいこん	25
にんじん	10
えのきたけ	5
あおねぎ	5
さがきごぼう	12
おさけ	1
小麦 うすくちしょうゆ	5
しお	0.1
けずりぶし	1.7
みず	100

かみかみ献立

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

ごはん

いかフライ

小麦 いかフライ (40g)	1コ
なたねあぶら	8
ひじきふりかけ	
めひじき	1
かつおこ	1
しろいりごま	0.2
みりん	1
さとう	0.8
小麦 こいくちしょうゆ	1.6

ごはんにかけてたべてね

5日

ごはん

しょうが煮

ぶたにく	20
ひらてん	20
こんにやく	15
じゃがいも	50
たまねぎ	35
にんじん	5
つちしょうが	0.5
さとう	1.8
小麦 うすくちしょうゆ	3.8
なたねあぶら	0.2
けずりぶし	0.7
みず	40

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

豆腐ハンバーグ

豆腐ハンバーグ (40g)	1コ
おさけ	1
みりん	1.7
さとう	2.6
小麦 こいくちしょうゆ	2.6
でんぶん	0.4
みず	4.2

6日

(小麦・乳)ブランパン

ハヤシチュー

ぎゅうにく	20
レンズまめ	10
たまねぎ	45
にんじん	15
エリンギ	10
トマトみずに	20
あかワイン	1
小麦 ハヤシルウ	9
こしょう	0.01
トマトケチャップ	5
ウスターソース	1
しお	0.2
なたねあぶら	0.2
みず	75

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

7日

じゃがいものみそ汁

とりにく	10
じゃがいも	35
たまねぎ	20
にんじん	5
こまつな	5
みそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

ごはん

こぎつね丼

ぶたミンチ	20
おさけ	1
あぶらあげ	10
にんじん	10
なたねあぶら	0.2
さとう	2.3
小麦 こいくちしょうゆ	2.3
けずりぶし	0.15
でんぶん	0.3
みず	10

ごはんのせて食べるとおいしいよ。

ももゼリー(40g)



ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

8日

(小麦・乳)ココアパン

キムチスープ

小麦 やきぶた	15
豆腐	30
チンゲンサイ	15
もやし	10
エリンギ	5
はくさいキムチ	6
おさけ	1
しお	0.1
こしょう	0.03
小麦 うすくちしょうゆ	3
チキンスープ	5.5
みず	100

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

チャプチェ

ぶたにく	20
こしょう	0.02
さとう	0.25
小麦 こいくちしょうゆ	0.5
りよくとうはるさめ	5
たまねぎ	10
にんじん	10
えのきたけ	5
あおねぎ	5
さとう	0.2
トウバンジャン	0.05
しお	0.2
さとう	0.5
小麦 こいくちしょうゆ	1.3
けずりぶし	1.7
みず	100

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

9日

わかめうどん

とりにく	25
かまぼこ	5
かんそうわかめ	0.9
小麦 うどん	50
たまねぎ	30
にんじん	10
えのきたけ	5
あおねぎ	5
さとう	0.2
しお	0.1
小麦 うすくちしょうゆ	5.5
けずりぶし	1.7
みず	100

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

減量ご飯

かつおの混ぜご飯

かつおかくぎり	30
つちしょうが	1.5
さとう	2
みりん	2
おさけ	2.7
小麦 うすくちしょうゆ	2.7

ごはんを混ぜて食べてね



ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本