

えいせい き しよくじ
衛生に気をつけて食事をしよう

月 げつ		火 か		水 すい		木 もく		金 きん	
1	いそかあえ バナナ ごはん いりどうふ	2	さかばの ごまてりやき ゆずマヨ サラダ プチトマト ごはん けんちんみそ汁	3	おじさいゼリー ドライカレー ヨーロスローサラダ	4	＜歯と口の衛生週間＞ 4日～10日 ごぼうサラダ ちくわの いそかあえ オレンジ けんまいごはん かきたま汁	5	＜試合にカツメニュー＞ ポテトキャベツ みそカツ バナナヨーグルト けんまいごはん やさしいスープ
8	＜歯と口の衛生週間＞ 4日～10日 プチトマト じゃこ アーモンド シーフードピラフ いりだんごスープ	9	＜かみかみの日＞ とり肉の ねぎソースやき かみかみあえ けんまいごはん きんぴらごぼう	10	＜歯と口の衛生週間＞ 4日～10日 あおじの はめたりあえ チョコパイ けんまいごはん ビーフンスープ	11	＜歯と口の衛生週間＞ 4日～10日 バナナゼリー バナナゼリー ごはん マヨネーズ	12	＜世界の料理＞ メキシコ セビーチェ フタト チリコンカン
15	＜中学校＞「お弁当 の日」プロジェクト かりかり きゅうり からあげ ミニゼリー ごはん はまめスープ	16	＜わ食の日＞ さかばの ゆずしょうゆかけ おひこん サラダ すもも ごはん やさしいみそ汁	17	＜防災こんだて＞ アイスパン ごもくごはん かんぱつ いすのサラダ	18	＜食育の日＞ 大月食材100%給食 あんじんどうふ トマトサラダ きびなご はまめフライ とうもろこし ごはん りきぶたのどんぶり	19	＜食育の日＞ 大月食材100%給食 あんじんどうふ トマトサラダ きびなご はまめフライ とうもろこし ごはん りきぶたのどんぶり
22	さんかんび 参観日 だいきゅう 代休	23	＜夏至こんだて＞ たこさん たこやき ごまじゃこ サラダ たこめし かき揚げのしょうゆに	24	＜夏至こんだて＞ あけどうふ ゆずみそ かき マカロニ サラダ おじさいゼリー ごはん ごもくスープ	25	＜ちょうかつの日＞ はまじいごん ひじきのサラダ ヤクルト けんまいごはん かきたま汁	26	＜中2年生：リクエスト＞ きんぴら ごぼう きんぴら ごぼう きんぴら ごぼう
29	＜高知家のカレーの日＞ すいか 大月まるごとカレー けんこうサラダ	30	＜高知家のカレーの日＞ きゅうりの すのめ きんぴら ごぼう きんぴら ごぼう	★ 歯を大切にしましょう ★ 6月4日から10日は「歯と口の衛生週間」です。歯と口の健康のためには、 ①よくかんで食べる、②おやつの時間を決める、③食べ物だらだと食 べないことが大切です。さらに、丈夫な歯を作る栄養素（カルシウム・ビタミンD） を意識し、歯の質も良くなっていきたいですね。丈夫で美しい歯を作りましょう。			6月は食育月間です		



よていこんだて表

6月1日～6月15日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
1月			ごはん 炒り豆腐 磯香和え バナナ	とうふ,ぶたミンチ,たまご	牛にゆう,味付けのり	にんじん,いんげん,こまつな	たけのこ,しいたけ,キャベツ,もやし,ゆず,バナナ 	米,こんにやく,さとう	ごま油	560	747
2火			ごはん 魚のごま照り焼き ゆずマヨサラダ けんちんみそ汁 プチトマト	さば,とうふ,油あげ,みそ 	牛にゆう,にぼし	にんじん,ねぎ,ミニトマト	だいこん,きゅうり,もやし,ゆず,えのき,ごぼう	米,さとう,こんにやく,さといも	ごま,マヨネーズ,ごま油	581	774
3水			(麦ごはん) ドライカレー コールスローサラダ あじさいゼリー	牛ミンチ,ぶたミンチ,大豆	牛にゆう,アガー	にんじん	たまねぎ,しいたけ,グリーンピース,キャベツ,コーン,きゅうり,レモン汁,みかん	米,麦,さとう,カクテルゼリー	サラダ油,マヨネーズ	600	800
4木	歯と口の健康週間		玄米ごはん ちくわの磯辺あげ ごぼうサラダ かきたま汁 オレンジ	ちくわ,チキンハム,とうふ,たまご,かつおぶし	牛にゆう,あおのり(素干し)	にんじん,こまつな 	ごぼう,きゅうり,オレンジ	米,げんまい,こむぎこ,かたくりこ,さとう	ごま,なたね油,マヨネーズ	570	760
5金	試合に勝つメニュー		玄米ごはん みそカツ ポイルキャベツ 野菜スープ バナナヨーグルト	ぶた肉,たまご,みそ	牛にゆう,ヨーグルト	にんじん,こまつな,パセリ	キャベツ,もやし,たまねぎ,コーン,バナナ	米,げんまい,こむぎこ,パンこ,さとう	なたね油	623	830
8月	歯と口の健康週間		シーフードピラフ 肉団子スープ プチトマト じゃこアーモンド	いか,えび,ベーコン,肉だんご	牛にゆう,かちり 	にんじん,こまつな,ねぎ,ミニトマト	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,キャベツ	米,麦,はるさめ,さとう	サラダ油,ごま,ごま油,アーモンド	499	665
9火	かみかみの日		玄米ごはん とり肉のねぎソース焼き かみかみあえ きんぴらごぼう	とり肉,さきいか,さつまあげ	牛にゆう,わかめ	にんじん	長ネギ,きゅうり,キャベツ,干しだいこん,ごぼう	米,げんまい,さとう,こんにやく	ごま油,ごま	564	752
10水	歯と口の健康週間		玄米ごはん 大豆入りかきあげ 青菜のなめ茸あえ ビーフンスープ チョコタッフィー	いか,大豆,かつおぶし,ぶた肉,いり大豆	牛にゆう,昆布	にんじん,いんげん,こまつな,ねぎ	たまねぎ,もやし,えのき,たけのこ,きくらげ	米,げんまい,さつまいも,こむぎこ,さとう,ビーフン,かたくりこ	なたね油,ごま油	615	820
11木			ごはん マーボーなす パンパンジーサラダ レモンゼリー	ぶたミンチ,みそ,赤みそ,とりささみ 	牛にゆう,わかめ,アガー	にんじん,ねぎ	なす,たまねぎ,きゅうり,もやし,レモン汁	米,さとう,かたくりこ	ごま油,ごま	560	746
12金			ごはん チリコンカン セビーチェ(魚介のマリネ) プチトマト フラン(プリン)	牛ミンチ,大豆,いか,ツナ	牛にゆう	にんじん,トマト缶,ミニトマト 	コーン,たまねぎ,きゅうり,キャベツ	米,さとう,カスタードプリン	サラダ油,オリーブ油	557	743
15月	お弁当プロジェクト		ごはん からあげ かりかりきゅうり 春雨スープ ミニゼリー	とり肉,チキンハム	牛にゆう	にんじん,ねぎ,ミニトマト	きゅうり,しょうが,キャベツ,たまねぎ	米,かたくりこ,さとう,はるさめ	なたね油,ごま油,ごま	598	797
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									6月平均(kcal)	567	756

6月15日(月)は中学校は「お弁当の日」プロジェクトです♪
早起きしてお弁当作りがんばりましょう!!

6月 よていこんだて表 6月16日～6月30日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
16	わ食の日		ごはん 魚のゆずしょうゆかけ れんこんサラダ 野菜のみそ汁 すもも	しいら,とうふ,油 あげ,みそ	牛にゅう,にぼし	こまつな,にんじん,ねぎ	だいこん,ゆず す,れんこん, きゅうり,コーン, にほんすもも	米,さとう,じゃがいも	マヨネーズ,ごま	535	713
17	防災こんだて		ごもく 五目ごはん(アルファ米) かんづつ 乾物とツナのサラダ アイスパイン	ツナ	牛にゅう,ひじき		干しだいこん,パ インアップル	ごもくごはん(ぼ うさい),はるさ め,さとう	ごま,ごま油	455	606
18	木		むぎ (麦ごはん) ちゅうかどん 中華丼 もやしの中華あえ あんじんと豆腐 杏仁豆腐	ぶた肉,いか,あ つあげ,かまぼ こ	牛にゅう,わか め,粉寒天,コン デンスミルク	にんじん,ねぎ, こまつな	たまねぎ,はくさ い,たけのこ,し めじ,しょうが,も やし,レモン汁, みかん,もも	米,麦,さとう,か たくりこ	サラダ油,ごま 油	569	758
☆大月食材100%給食☆「みんなて育てる大月のこども」調味料以外の食材がすべて「大月町産」です!海の幸、山の幸がたくさん♪											
19	食育の日		ごはん きびなごのぼんかんフライ トマトサラダ りきぶた とんじる 力豚の豚汁 とうもろこし	ツナ,ぶた肉,と うふ,みそ	牛にゅう,きびな ご	パセリ,トマト,に んじん,ねぎ	たまねぎ,だいこ ん,しめじ,ごぼ う,とうもろこし	米,かたくりこ, ぼんかんジュ ース,さとう,こん にやく,さといも	なたね油,ごま 油	545	727
20日(土)参観日 ※小学校・中学校12:20バスで下校のため給食はありません 22日(月)代 休											
23	夏至の日		たこめし たこさんタコ焼き ごまじゃこサラダ かぼちゃのそぼろ煮	まだこ,いか,牛 ミンチ,あつあ げ,さつま揚げ	牛にゅう,ちりめ ん	にんじん,ねぎ, こまつな,かぼ ちゃ,いんげん	しめじ,しょうが, キャベツ,きゅう り,たまねぎ	米,たこやき,こ んにやく,さとう	ごま,ごま油,サ ラダ油	518	691
24	水		ごはん あげ豆腐のゆずみそかけ マカロニサラダ ごもく 五目スープ みかんゼリー	とうふ,みそ,チ キンハム,ベー コン	牛にゅう,アガ ー	パセリ	ゆず,キャベ ツ,きゅうり,たま ねぎ,コーン,エ リンギ,みかん ジュース	米,こむぎこ,さ とう,マカロニ, じゃがいも	なたね油,サラ ダ油	602	802
25	腸活の日		げんまい 玄米ごはん じゃが豚キムチ ほ だいこん 干し大根とひじきのサラダ ヤクルト	ぶた肉,かまぼ こ	牛にゅう,ひじ き,ヤクルト	にんじん,ねぎ	はくさい(キム チ),たまねぎ,は くさい,干しだい こん,きゅうり, キャベツ	米,げんまい, じゃがいも,さ とう	ごま油,ごま	554	738
26	金		★★★ 中学校2年生 リクエストメニュー ★★★								707 943
29	高知家のカレーの日		おおつき 大月まるごとカレー けんこう 健康サラダ すいか	ぶた肉,とり肉, ツナ	牛にゅう,ひじ き	にんじん,かほ ちゃ	たまねぎ,なす, グリンピース, キャベツ,きゅう り,コーン,すい か	米,麦,じゃがい も,さとう	サラダ油,ごま	554	739
30	火		ごはん ぎせい豆腐 きゅうりの酢の物 とうがん 冬瓜スープ バナナ	とうふ,とりミ ンチ,たまご	牛にゅう,わか め	にんじん,ねぎ	たまねぎ,きゅう り,とうがん,え のき,バナナ	米,さとう	サラダ油,ごま	543	724
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。								6月平均(kcal)		567	756

こんげつ おも 今月の主な おおつきちようさん しよくざい 大月町産の食材	こめ ぶたにく とりにく 米・豚肉・鶏肉・さば・しいら・キャベツ・ にんじん・じゃがいも・たまねぎ・トマト・ねぎ きゅうりゆおおつきん きゅうりゆうふく とうもろこし・牛乳(大月産の牛乳を含む)等	がつ 6月の きゅうしよくくひよう 給食目標	えいせい き 衛生に気を付けて しよくじ 食事をしよう
--	---	---	--

6月は
食育月間です

