

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
	大根のキムチ和え ヤンニョム カルフィル ごはん チンゲンサイの スープ	プリン 春雨サラダ チキンカレーライス	ひじきの炒め煮 鰯の塩こうじ焼き ふりかけ ごはん たまねぎの みそ汁	りんご入り 蒸しパン ごぼうサラダ 中華めん みそラーメン かけ汁	五目きんぴら いわしのしょうが煮 ごはん 元気にカミカミ 減塩みそ汁
赤	牛乳 ベーコン とろふ カルフィル	牛乳 とりにく スキムミルク ロースハム	牛乳 あぶらあげ みそ さけ ぶたにく さつまあげ ひじき	牛乳 ぶたにく チキンみずに たまご わかめ	牛乳 とろふ やさいボール みそ ぶたにく いわしのしょうがに さつまあげ
緑	にんじん ねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり しょうが	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん こまつな えだまめ	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ とうもろこし にんにく メンマ ごぼう もやし きゅうり りんご しょうが	だいこん にんじん ねぎ れんこん ごぼう
黄	米 こめあぶら かたくりこ コチュジャン さんおんとう ごまあぶら ごま	米 こめあぶら カレールウ はるさめ じゃがいも ごまあぶら さんおんとう とうにゅうプリン	米 じゃがいも こんにやく こめあぶら しおこうじ さんおんとう ふりかけ	ちゅううかめん ラーメンスープ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ むしぼんミックス	米 こんにやく ごまあぶら さんおんとう
栄養量小	603 23.0 18.7 2.8	732 26.2 17.8 2.3	606 31.0 17 2.2	679 28.3 18.5 3.6	602 28.2 15.1 2.2
栄養量中	714 27.6 20.9 3.2	840 29.9 19.1 2.7	716 36.3 19.1 2.6	862 34.9 21 4.7	713 33.2 16.9 2.6
	9	10	11	12	13
	歯と口の健康週間ゼリー イタリアンサラダ ハンバーグ デミグラスソース ごはん わかめスープ	県北中体連 (前期) お弁当	県北中体連 (前期) お弁当	県北中体連 (前期) 予備日 お弁当	ミモザ和え たらこのコーンマヨ焼き ごはん 野菜たっぷり みそ汁
赤	牛乳 とろふ わかめ かまぼこ ハンバーグ ロースハム				牛乳 なまあげ たら たまご みそ
緑	ねぎ たけのこ えのきたけ トマト たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり				キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし
黄	米 こめあぶら デミグラスソース さんおんとう ドレッシング ゼリー				米 じゃようとう ごま こむぎこ ノンエッグマヨネーズ
栄養量小	658 26.9 20.0 2.6				618 26.6 18.7 2.3
栄養量中	770 31.1 22.5 3.2				726 31.1 20.7 2.7
	16	17	18	19	20
	〈地場産物活用週間〉 (16~20日) ヨーグルト 銚子かまと野菜のみそ和え チャーハン 肉入りワンタン スープ	県北中体連 (後期) お弁当	県北中体連 (後期) お弁当	県北中体連 (後期) 予備日 お弁当	さくらんぼ 三色おひたし さばの カレーしょうゆ焼き ごはん 生揚げのみそ汁
赤	牛乳 ぶたにく だいず 肉入りワンタン なんと ささかまぼこ みそ ヨーグルト				牛乳 なまあげ みそ さば かつおぶし
緑	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう たけのこ ねぎ				キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし さくらんぼ
黄	米 さんおんとう ごま ごまあぶら				米 じゃがいも さんおんとう
栄養量小	611 25.9 18.9 3.1				648 27.9 19.5 2.3
栄養量中	730 30.1 21.3 3.4				729 32.9 22.0 2.5
	23	24	25	26	27
	【日本大好きウィーク(23~27日)】 『かごしま』 おかかあえ 黒酢いり ぶた ごはん さつま汁	『さいたま』 ごま和え マヨっちゃんチキン ごはん つみっこ	『とうきょう』 すのもの てんぷら (かきあげ、えび) ごはん とりごぼう汁	『ほっかいどう』 ゼリー ポテトサラダ ごはん スープカレー	『ふくしま』 千切りキャベツ みそかつ ごはん さくさく汁
赤	牛乳 とりにく とろふ ぶたにく かつおぶし みそ	牛乳 とりにく あぶらあげ	牛乳 とりにく とろふ えびてんぷら ロースハム かきあげ	牛乳 とりにく ロースハム	ジョア とりにく やきとうふ ぶたにく みそ
緑	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ パプリカ たけのこ きくらげ ピーマン きゅうり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい ほうれんそう もやし	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ アスパラガス	パズル にんじん たまねぎ しめじ きぬさや きゅうり	にんじん ごぼう しいたけ だいこん みつば にんにく キャベツ
黄	米 こめあぶら じゃがいも こんにやく かたくりこ ごまあぶら さんおんとう ごま	米 すいとんこ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃようはくとう	米 こんにやく さんおんとう わふうドレッシング こめあぶら	米 こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー カレールウ マカロニ	米 さといも さんおんとう てんぷらこ こめあぶら ばんこ ごま こんにやく
栄養量小	648 28.1 19.2 2.1	648 27.9 19.5 2.3	662 34.8 18.6 1.9	657 24.4 21.8 2.4	622 25.8 15.5 2.0
栄養量中	764 32.2 21.9 2.7	779 40.3 20.8 2.0	772 28.5 24.4 2.4	797 26.7 14.7 2.9	748 30.5 18.4 2.4
	30	※献立は材料の都合により変更になることがあります ので、ご了承ください。 6月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・きゅ うり・じゃがいも・たまねぎ・キャベツ」です。 地場産物を食べよう! 学校給食では、地場産物の活用を推進しており、地産地 消推進のため地場産物を使った各地の郷土料理や伝統料理を 積極的に献立に取入れています。地元産の野菜は、虫が食べ るくらい新鮮でおいしいので、虫が付着した状態で納品され ることも多々あります。そのため野菜や果物などは、3回洗 浄して調理するようにしています。			
	ペンネのボロネーゼ トマトミート オムレツ ごはん 春やさいの ポトフ				
赤	牛乳 ミニウインナー ぶたにく チーズ トマトミートオムレツ				
緑	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ アスパラガス パセリ				
黄	米 こめあぶら ハヤシルウ じゃようはくとう マカロニ じゃがいも				
栄養量小	649 21.7 20.5 1.8				
栄養量中	785 25.5 24.6 2.2				

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

手を洗ってから食べよう!

手のひらのこんなせまいところ
にも目に見えないばい菌が
たくさんひそんでいます。

だから手を洗わないでごはんを
食べると、おなかをこわす
(食中毒になる) 原因になります。

なので、食事をする前はせっけんで
きちんと手を洗い、よくすすいでから
きれいなハンカチやタオルで
ふきとりましょう。

手洗い前の
みんなの手を
のぞいてみると...