



Main table with columns for Day, Meal Name, Protein, Fat, Vitamins, Carbohydrates, Lipids, and Messages. Includes icons for various food items like fish, eggs, and vegetables.

日 曜	献立名	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもとにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。										
19 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。給食にはごはん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイなど安城市産の食材や、あかもく、みかん、にんじん、青じそ、みかん果汁、牛乳など愛知県産の食材をたくさん使っています。味わって食べてください。	642	24.9
	あいちのれんこんハンバーグあおじソースかけ	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう		あおじ	たまねぎ、れんこん	さとう、でんぶ	パンこ			
	◎あいちのあかもくいりつみれじ	あかもくいりつみれ、だんご、あぶらあげ、あかみそ		にんじん、チンゲンサイ	えのきたけ	さといも				
	きゅうりとキャベツのそくせきづけ		しおこんぶ	にんじん	きゅうり、キャベツ	ごま				
⊕がまごおりみかんゼリー					ゼリー					
22 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	にしんは、冷たい海にすむ魚で、昔は北海道で大量に獲れていました。「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれるように、春の訪れを知らせてくれる春が旬の魚です。昆布巻きの中身ににしんそばなどに使われています。	633	26.9
	にしんのにつけ	にしん			しょうが	さとう				
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ、とりにく、はんぺん		にんじん、さやいんげん	こんにやく	さといも、さとう				
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
23 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	れんこんサンドフライのれんこんは、愛知県の愛西市で作られたものです。愛西市では、ハウスれんこんも作られており、ほぼ1年中出荷しています。食物せんいが多く含まれるので、便秘予防の効果があります。	669	27.2
	れんこんサンドフライ	とりにく			たまねぎ、れんこん、しいたけ	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	なまあげとぶたにくのみそいため	なまあげ、ぶたにく、あかみそ		にんじん、はねぎ	たけのこ、キャベツ、しろねぎ、しょうが、しいたけ	さといも、さとう				
	チンゲンサイのくるみあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう	くるみ			
24 水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ソフトめん	ソフトめん	ソフトめん	ソフトめん	ミートソースには愛知県産の大豆が刻んで入っています。大豆は「畑の肉」とよばれ、畑でとれますが、肉と同じように栄養がたくさんあります。	722	29.1
	だいきりミートソース	ぶたにく、とりレバー、だいきり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ			
	ツナオムレツ	たまご、まぐろ								
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり、とうもろこし					
たくじょうフレンチドレッシング							ドレッシング			
25 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	枝豆の旬は6月から9月で、枝付きのまま収穫することが多いため枝豆と呼ばれるようになったそうです。大豆になる前の枝豆は、豆と野菜の両方の栄養素を持った食品です。	682	26.0
	こめこホキフライのレモンソースかけ	ホキ			レモンかじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら			
	ぶたにくとじゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん、あかパプリカ	しょうが、こんにやく、たけのこ、ごぼう	じゃがいも、さとう	ごま			
	えだまめ				えだまめ					
26 金	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ミルクロールパン	ミルクロールパン	ミルクロールパン	ミルクロールパン	ドライカレーは、日本で考えられた料理です。ひき肉や野菜などを細かく切ってカレー味で炒めたり、お米と一緒に炊いたりした料理です。	649	22.7
	ドライカレー	ぶたにく、だいきり		にんじん、ピーマン	たまねぎ	コーンスターチ、さとう				
	コーンスープ		ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ	じゃがいも	バター、ホワイトル			
	◎ミックスフルーツゼリー	カップに入れてたべましょう。			パイナップル、もも	いちごゼリー、レモンゼリー				
29 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごぼうは、土の中に育つ根っこを食べます。長いもので1.5メートルくらい伸びるものもあります。主な産地は青森県や茨城県、北海道で、この3つの地方で全国の半分以上を生産しています。	636	22.6
	チキンのいちじくソースかけ	とりにく			レモンかじゅう	ジャム、でんぶ	なたねあぶら			
	じゃがいものしろみそしる	なまあげ、しろみそ	わかめ	にんじん、はねぎ	はくさい、しろねぎ	じゃがいも				
	◎ごぼうのあまからいため			にんじん、きパプリカ	ごぼう	さとう	こめあぶら			
30 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	ビビンバは、ごはんの上に野菜のあえ物と肉や魚介などをのせた料理です。真にはそれぞれ味をつけ、ごはんを良く混ぜてコチュジャンとごま油を加えて食べます。	651	24.8
	ビビンバのく	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく、もやし	さとう	こめあぶら、ごまごまあぶら			
	きんしたまご	たまご								
	ちゅうかふうスープ	かまぼこ		にんじん、にら	はくさい、きくらげ、メンマ	はるさめ、でんぶ				
⊕フローズンヨーグルト		ヨーグルト								

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



～かむことの効果～

- ◇虫歯を防ぐ
- ◇消化・吸収をよくする
- ◇記憶力がアップする
- ◇肥満予防になる

こんな食べ物でかみかみ運動！



おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
 ◎は、かみかみメニューです。
 ◎は、新献立です。お楽しみに。
 ⊕は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
 食材は主な食品が記載されています。
 アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表をご覧ください。

こんげつ(きゅう)しくよくとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

