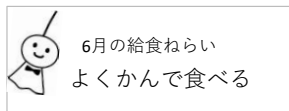


日	曜日	こんだて	おもなざいりょうとからだではたらき			えいようか		かていで おぎないたい しょくざい	
			からだをつくる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) しじつ (g)	タンパク質 (g) えんぶん (g)		
18	木	にくうどん めひかりのからあげ きんときまめとごまのマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ めひかり とうにゅう きんときまめ	うどん でんぶん あぶら ホットケーキようこむぎこ さとう ごま	にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	626	24.4	 かいらそう	
						28.3	1.9		
19	金	ジャンバラヤ ようふうかきたまじる メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ たまご ウイナーソーセージ ベーコン	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく パセリ メロン	602	20.5	 にゅうせいひん	
						18.7	2.6		
22	月	ガーリックトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ハム	パン マーガリン じゃがいも あぶら さとう	パセリ にんじん たまねぎ セロリ グリンピース キャベツ きゅうり	644	25.6	 くだもの	
						28.2	2.6		
23	火	ごはん にくじゃが とうがんとみそしる うめとひじきのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ ひじき とうふ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ とうがん ながねぎ こまつな うめ	640	23.8	 こざかな	
						17.3	2.9		
24	水	ゆかりごはん あかうおのわふうソース どさんこじる	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	ゆかり たまねぎ にんじん ながねぎ コーン こまつな	627	28.6	 しゅじつ	
						16.2	2.8		
25	木	シーフードスパゲッティ こまつなともやしのソテー マドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン いか えび	スパゲッティ あぶら ホットケーキようこむぎこ バター さとう アーモンド	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト マッシュルーム こまつな もやし コーン	673	27.1	 かいらそう	
						23.6	2.9		
26	金	コッペパン スパイシーポテト うずらたまごのスープ あんずジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく うずらたまご	パン じゃがいも あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム あんずジャム	608	22.7	 にゅうせいひん	
						21.6	2.2		
29	月	ごはん たちうおのピリからやき キャベツのにびたし とりにくのすましじる	ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ はなかつお とりにく とうふ	こめ さとう あぶら	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	638	26.8	 くだもの	
						21.1	2.2		
30	火	ちゅうかおこわ ししゃものカレーあげ たまごとこまつなのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもとりにく たまご	こめ もちまい あぶら こむぎこ でんぶん	しいたけ にんじん たけのこ しょうが グリンピース こまつな えのきたけ	617	29.2	 しゅじつ	
						22.1	2.6		
※物資の都合などのために献立が変更になることがあります。ご了承ください。						6月平均栄養価 (中学年)	628	25.6	
							20.8	2.5	



# 給食だより

令和8年6月 給食室

6月の献立は「よくかむ」ことをねらいとしています。子どもたちに人気の食べものはじゃがいもやパンなど「ふわふわ」「もちもち」したやわらかいものであることが多いです。成長期にあごを動かし、しっかりとかんで食べる習慣をつけることは、将来の健康にもつながっています。今月はよくかまなくては食べにくいアーモンドや小魚を多く取り入れています。

## かんでよいこと こんなこと！



一口30回をめざそう！！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

6月13日は はやぶさ給食の日です！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

相模原市には、JAXA（宇宙航空研究開発機構）があります。2003年に打ち上げた小惑星探査機「はやぶさ」が2010年6月13日に地球にかえってきました。世界ではじめての挑戦をあきらめず、成功させたことを記念して、6月13日は「はやぶさの日」になりました。今年も12日に宇宙や「はやぶさ」にちなんだ給食がでます。楽しみにしててくださいね☆