

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1 水	ご飯 鶏肉のネギ塩焼き ごぼうとインゲンのベーコンソテー 小松菜ともやしのナムル そら豆の塩ゆで 韓国風スープ(春雨・わかめ・ニラ) 飲むヨーグルト	鶏肉 ベーコン わかめ 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま 春雨 ラー油	ねぎ レモン ごぼう さやいんげん 赤ピーマン そら豆 もやし 小松菜 人参 ニラ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 10.9 g	
2 木	おかかご飯 ひじき入り鶏団子のかき玉あん ポテトサラダ 牛乳	かつお節 ひじき 鶏肉 卵 牛乳	精白米 片栗粉 春雨 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	玉葱 ねぎ 青梗菜 人参 ぶなしめじ きゅうり コーン ミノマト	エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.3 g	
3 金	玄米入りご飯 鯖の豆板醤焼き 温野菜の和風和え 煮物(南瓜・竹の子・こんにやく) わかめと青菜の粗挽胡椒スープ ミルクゼリー(モカソースがけ)	サワラ わかめ 牛乳 ゼラチン 生クリーム	精白米 玄米 ごま ごま油 砂糖 こんにやく	キャベツ もやし ニラ 人参 ミノマト かぼちゃ 竹の子 小松菜 コーン	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.6 g	
6 月	ターメリックライス ドライカレー かぼちゃとチーズの夏サラダ 果物(メロン) 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	精白米 油 マヨネーズ	干しぶどう ピーマン 人参 玉葱 コーン トマト 南瓜 枝豆 ミノマト サニーレタス メロン	エネルギー 847 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 35.8 g	
7 火	焼うどん 大根の梅風味サラダ フルーツヨーグルト(パイン・みかん) カミカミ昆布	豚肉 かつお節 青のり わかめ ロースハム ヨーグルト 昆布	うどん 油 砂糖	キャベツ 人参 ニラ 玉葱 大根 きゅうり レタス 梅 パイナップル みかん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.0 g	
8 水	ご飯 メンチカツとエビフライ 生野菜の付け合せ さつまいもと枝豆のサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 エビ わかめ 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油 さつまいも マヨネーズ	キャベツ 赤キャベツ 人参 トマト 枝豆 コーン サニーレタス 玉葱	エネルギー 867 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 33.0 g	
9 木	ご飯 鶏の柚子こしょう焼き せん切り生野菜 キャベツとひじきのゆかり和え 味噌汁(玉葱・さやいんげん・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 油 ごま	レタス 大根 水菜 人参 トマト キャベツ コーン 赤シソ 玉葱 サインゲン	エネルギー 715 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.1 g	
10 金	玄米入りご飯 赤魚の醤油焼 ナムル じゃこと切干し大根の炒り煮 和風スープ 夏みかんの牛乳寒	赤魚 ちりめんじゃこ 牛乳 寒天	精白米 玄米 ごま 油 砂糖	もやし 小松菜 人参 ミノマト 切干し大根 さやいんげん ごぼう ぶなしめじ 夏みかん	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 10.5 g	
13 月	ご飯 餃子と春巻き 野菜炒め 春雨サラダ 中華スープ(うずら卵・青梗菜) 飲むヨーグルト	豚肉 鶏肉 ひじき ロースハム うずら卵 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 春雨 片栗粉 油 ごま	小松菜 もやし キャベツ 人参 きゅうり サニーレタス トマト 青梗菜 ねぎ 玉	エネルギー 742 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.8 g	
14 火	ベーコンと青菜のクリームスパゲティ 大根とかまぼこのごま酢和え 果物(メロン) 牛乳	ベーコン かまぼこ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 油 小麦粉 ごま 砂糖	ほうれん草 玉葱 エリンギ 大根 人参 きゅうり メロン	エネルギー 779 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 33.6 g	
15 水	<b>食べ残し0(ゼロ)day</b>		鶏肉 ツナ ベビーチーズ	精白米 はちみつ じゃがいも 砂糖 油	キャベツ 小松菜 人参 枝豆 ミノマト 玉葱 コーン	エネルギー 748 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.4 g
17 金	玄米入りご飯 カジキのガーリック醤油ソテー 温野菜の和風ドレッシング和え 切干し大根と昆布の炒り煮 味噌汁(小松菜・油揚げ・ねぎ) 黒ごまプリン	メカジキ 刻み昆布 油揚げ 味噌 卵 牛乳	精白米 玄米 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 黒ごま	キャベツ もやし 人参 さやえんどう 切干し大根 小松菜 ねぎ	エネルギー 688 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.0 g	
20 月	ご飯 鶏の竜田揚げ(カレー風味) 生野菜の付け合わせ キャベツと茎わかめのごま酢和え すまし汁(海苔・九条ねぎ) 飲むヨーグルト	鶏肉 茎わかめ 海苔 味噌 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 ごま 砂糖	サニーレタス 大根 水菜 赤パプリカ レモン トマト キャベツ きゅうり 人参	エネルギー 767 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.6 g	
21 火	あんかけ焼きそば いんげんの味噌ごま和え 果物(メロン) 牛乳	豚肉 イカ 味噌 牛乳	焼きそば 油 片栗粉 ごま 砂糖	キャベツ 白菜 青梗菜 もやし 人参 竹の子 サインゲン エノキ茸 メロン	エネルギー 718 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 29.1 g	
22 水	エビピラフ 豚肉コロッケ せんキャベツ モツツアレチーズのマリネ風サラダ コンソメスープ(玉葱・さやいんげん・コーン) カップヨーグルト	エビ 豚肉 モツツアレチーズ カップヨーグルト	精白米 油	玉葱 グリンピース 人参 エリンギ キャベツ 赤キャベツ レタス きゅうり トマト さやいんげん コーン	エネルギー 735 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 26.6 g	
23 木	ご飯 豚肉のエスカベッシュ キャベツと青菜のソテー バターコーン じゃこサラダ トマトスープ(玉葱・人参・ぶなしめじ) ベビーチーズ	豚肉 ちりめんじゃこ ベビーチーズ	精白米 小麦粉 油 砂糖 バター	小ネギ キャベツ 小松菜 赤ピーマン コーン 豆苗 大根 人参 トマト 玉葱 ぶなしめじ	エネルギー 770 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 31.9 g	

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



**梅雨時期の体調管理は大切です!**



■ 今月の食生活目標 ■

**ゴミをきちんと分別して捨てよう!  
ともにゴミを減らす行動をしよう!**



★地球の環境を考えて行動する!(6月は環境月間)

皆さんは普段から、ごみの分別を意識して行っていますか。資源ごみ、可燃ごみ、不燃ごみなど、自治体ごとでゴミの捨て方、出し方には決まりがあります。きちんと分別して出しましょう。本学園でもスクールランチにおいても決められたゴミの出し方がありますね。しっかり守りましょう。

同時にゴミを減らす行動も地球を守るためには、不可欠です。スクールランチでは、食べ残しが少なからず発生しています。これを「食品ロス」と呼びますが、この食品ロスによって排出される温室効果ガス(主に二酸化炭素)の量は、36億トンだといわれています。これは、世界の温室効果ガス排出量の約8%を占めています。それが地球温暖化を招く要因になっています。地球温暖化は、干ばつや洪水などの異常気象を引き起こし、食べ物を作る環境に悪影響

【給食室からのお願い】 **果物を残さずに食べましょう!**  
スクールランチの献立には、季節の果物が頻りに登場します。冬と春には柑橘系が多く、今月からは夏の代表的な果物であるメロンやスイカが提供されます。果物は水気が多く、皮をもって食べるため手を汚す場合が多々ありますので、各自ハンカチを持参しましょう。ランチでは皮をつけたままの提供ですが、果肉の部分は残さず食べてください。果物は、ビタミンCと食物繊維の宝庫です。残せば「食品ロス」、「栄養ロス」となります。



**今月の食べ残し0(ゼロ)dayは15日(水)です!**

24	金	玄米入りご飯 いわしの蒲焼き風 温野菜のおかか和え さつまいものはちみつ風味 煮物(かぼちゃ・高野豆腐・さやいんげん) 味噌汁(大根・油揚げ) ミルクゼリー(ピーチソースがけ)	イワシ かつお節 高野豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも はちみつ	キャベツ 小松菜 人参 かぼちゃ さやいんげん 大根 桃	エネルギー 829 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.7 g
27	月	ご飯 鶏肉のカレーフリッター(甘酢だれ) 小松菜と油揚げのナムル 柑橘のグリーンサラダ 冬瓜とオクラの和風スープ 飲むヨーグルト	鶏肉 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	小松菜 もやし 人参 ミニトマト 夏みかん サニーレタス レタス 玉葱 きゅうり 冬瓜 オクラ	エネルギー 757 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 18.7 g
28	火	焼豚チャーハンとコーン焼売 トマトときゅうりの中華和え 果物(小玉すいか) 牛乳	焼き豚 卵 豚肉 わかめ 牛乳	精白米 小麦粉 油 ごま	ねぎ グリンピース コーン トマト きゅうり すいか	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.1 g
29	水	ご飯 豚肉の中華風焼肉 野菜炒め トマトと枝豆のマリネ風サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ベビーチーズ	豚肉 味噌 ベビーチーズ	精白米 油 ごま油	もやし ニラ 人参 赤ピーマン トマト 枝豆 きゅうり 玉葱 かぼちゃ	エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 33.4 g
30	木	冷やし中華 カニカマのコールスローサラダ 果物(すいか) カップヨーグルト	ロースハム 卵 わかめ カニカマ カップヨーグルト	中華麺 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり トマト キャベツ 人参 コーン すいか	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.7 g

問い合わせ TEL03-3961-9996