

日	曜日	主食 牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		アレルゲン					
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える				エビ	カニ	卵	小麦	乳	そば
21	火	ごはん 牛乳	タンダーチキン ポテトサラダ 青菜ともやしの塩炒め 白身魚のカシューナッツ和え キャンディチーズ	鶏肉 ホキ	ヨーグルト チーズ 牛乳	油 砂糖 じゃがいも ごま油 でんぷん カシューナッツ 米	にんじん とうもろこし もやし しょうが	きゅうり ごまつな にんにく ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	859 Kcal 35.8 g 28.0 g 2.6 g						○	○
22	水	パン 牛乳	ツナ入りオムレツ ミート・ラビオリ ハニーシナモンポテト キャベツとじゃこのソテー きゅうりのピクルス	豚肉 牛乳	ちりめんじゃこ 牛乳	油 バター さつまいも はちみつ 砂糖	玉ねぎ にんにく セロリ パセリ マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	864 Kcal 27.2 g 33.9 g 3.4 g			○			○	○	
23	木	ごはん 牛乳	豚肉のたつた揚げ キャベツとえびの甘酢和え こんにゃくとひじきの カレー炒め お好み焼き もも	豚肉 牛乳	えび ひじき	でんぷん 油 ごま油 砂糖 こんにゃく バター 米	しょうが えのきたけ こぼろ もも	キャベツ エリンギ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	885 Kcal 31.5 g 24.2 g 2.2 g	○		○		○	○	
24	金	ごはん 牛乳	海鮮チリソース もやしナムル 枝豆 チャブチェ ハイン	ホキ 豚肉	いか 牛乳 卵	小麦粉 油 ごま油 砂糖 でんぷん ごま はるさめ 米	にんにく しょうが 長ねぎ もやし ごまつな えだまめ キャベツ しいたけ たけのこ にんじん ピーマン ハイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	858 Kcal 31.2 g 22.2 g 2.1 g			○		○	○		
27	月	ごはん 牛乳	はんぺんチーズフライ (ソース) ゆで野菜 コーンポテト 肉豆腐 甘夏みかん	豚肉 豆腐 牛乳		油 じゃがいも しらたき 砂糖 バター 米	キャベツ とうもろこし さやいんげん 甘夏みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	856 Kcal 28.4 g 21.3 g 2.9 g			○		○	○		
28	火	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ 青菜のくるみ和え ハンパソテー 花がんと煮つけ 杏仁豆腐&マンゴー寒天	鶏肉 こんにゃく ちりめんじゃこ 牛乳		油 ごま くるみ ごま油 砂糖 米	ごまつな しょうが きゅうり 長ねぎ にんじん もやし さやえんどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	862 Kcal 30.7 g 26.3 g 2.4 g						○	○	
29	水	ごはん 牛乳	太刀魚の磯辺揚げ おかかキャベツ 厚焼き卵 塩肉じゃが もも	たちうお かつお節糸削り 牛乳	あおのり 豚肉	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 米	キャベツ 玉ねぎ もも	にんじん グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	891 Kcal 31.5 g 29.5 g 1.6 g			○		○	○	
30	木	ごはん 牛乳	冷しゃぶ (ごまドレッシング) さやいんげんと ベーコンのソテー おじゃがもち りんご	豚肉 牛乳		オリーブ油 油 バター 砂糖 米	チンゲン菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ	キャベツ たけのこ さやいんげん りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	896 Kcal 32.9 g 30.1 g 1.5 g					○	○	

献立予定表の食品欄の「点線囲い」の中にある食品は加工品となります。なお、調味料については記載してないものもあります。表示義務のある7大アレルゲン以外に関しては記載しておりませんので、その他のアレルゲンについての情報をお知りになりたい場合は、学校保健課までお問い合わせくださるようお願いいたします。

学校保健課連絡先: 042-769-8283

6月分献立

マークシート予約締切 5月13日(金)まで

パソコン、スマートフォンからの予約締切日 5月20日(金)まで※6月分給食費が不足する場合は、原則として5月13日(金)までにお支払いいただくようお願いいたします。



Aブロック 大野南中、上鶴間中、大野台中、谷口中、新町中、鶴野森中、東林中 Bブロック 相陽中、相模台中、麻溝台中、緑が丘中、相模台中、弥栄中、若草中、由野台中
Cブロック 大野北中、共和中、中央中 Dブロック 上溝中、田名中、清新中、上溝南中 Eブロック 大沢中、旭中、相原中、小山中、内出中、北相中、内郷中、藤野中



給食だより

かみごたえは食べ物で決まる

食べ物には、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

よくかんで食べていますか？

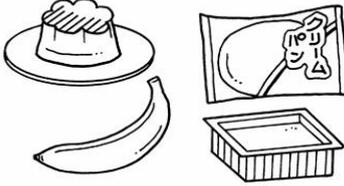
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、6月6日～10日まで、かむことを意識した献立を予定しています。よくかむことで、肥満や虫歯が予防され、消化・吸収がよくなり、記憶力がアップするなどの効果があります。



平成28年 4月25日発行
相模原市教育委員会

特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



- マークシートは学校から一斉に配布していません。必要な方は学校にお申し出ください。
- 学校行事等により給食がない日は、予約ができません。ご承知おきください。