

| 日曜日 | こんだてめい | | おもなざいりょうとはたらき | | | | | |
|--------------------|---|---|---|--------------|-------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------|
| | しゅしょく | ふくしょく | 体をつくるもと | | 体のちょうしをととのえるもと | | エネルギーのもと | |
| | | | たんぱく質 | むきしつ 無機質 | ビタミン | | たんすいかぶつ 炭水化物 | しつ 脂質 |
| 3月 | | とり肉の和風ねぎソースがけ ぶた肉と油あげのみそ汁 こまつなのごまあえ | とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ | | にんじん こまつな | えのきだけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし | 砂糖 でん粉 | ごま |
| ★歯と口の健康週間★（4日～10日） | | | マークはかみこたえのある料理です。よくかんで食べましょう！ | | | | | |
| 4火 | チャーメン  | ポーク焼売 五目あんかけ キャベツと大根のサラダ  ソフール | ぶた肉 いか えび ツナ | ヨーグルト | にんじん | キャベツ はくさい 玉ねぎ もやし きくらげ ししいたけ だいこん きゅうり コーン | チャーメン でん粉 砂糖 小麦粉 | ごま油 油 ドレッシング |
| 5水 | | さくらますタルタルフライ （ソース） けんちん汁  ごますあえ | さくらます とり肉 とうふ | のり | にんじん パセリ | だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ | 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 | 油 ごま油 ごま マヨネーズ |
| 6木 | | 肉だんごあますあんかけ 根菜カレー  すいか | とり肉 ぶた肉 | 時松助 | にんじん トマト | 玉ねぎ れんこん 枝豆 すいか | じゃがいも さつまいも | 油 |
| 7金 | | ぎょうざ マーボー豆腐 きゅうりともやしのナムル  | とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆 みそ | | にんじん にら | 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり コーン ししいたけ キャベツ | 砂糖 でん粉 小麦粉 | ごま油 ドレッシング 油 |
| 10月 | | あじの中華風あげ煮 肉だんごキャベツのスープ チンジャオロースー  アセロラゼリー | あじ とり肉 ぶた肉 | わかめ | にんじん ピーマン | キャベツ もやし だいのこ ねぎ 玉ねぎ | 春雨 でん粉 砂糖 パン粉 ゼリー | 油 ごま ごま油 |
| 11火 | | ハンバーグデミグラスソース コーンとかぼちゃのスープ グリーンサラダ（ドレッシング） | とり肉 ぶた肉 | 牛乳 時松助 | かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー | しめじ 玉ねぎ キャベツ コーン | 砂糖 でん粉 | 油 ドレッシング |
| 12水 | | とりしそチーズ巻きフライ とうふのみそ汁 切り干し大根のいため煮 コアヨーグルト | とり肉 とうふ 油揚げ みそ | チーズ ヨーグルト | にんじん 大葉 | ねぎ 切干大根 ししいたけ 枝豆 | 砂糖 パン粉 でん粉 | 油 ごま油 |
| 13木 | | とり肉のさんみ焼き かきたま汁 マヨおひたし | とり肉 とうふ 卵 かつお節 ハム | わかめ | にんじん ほうれんそう | ねぎ 玉ねぎ もやし | でん粉 | ごま ドレッシング |
| ★千葉県民の日献立★ | | | 6月15日は「千葉県民の日」です。 今日の給食は、千葉県や成田市でとれる食べ物も多く使った献立です。 | | | | | |
| 14金 | | いわし揚げ玉フライ（ソース） 大栄みそ汁 ほうれん草のアーモンドあえ ちばにんじんゼリー | いわし ぶた肉 油揚げ みそ | | にんじん ほうれんそう | 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし | さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖 ゼリー でん粉 | 油 アーモンド |
| 17月 | | まんだいのこうみ揚げ なすと油あげのみそ汁 キャベツの塩こんぶあえ みかんゼリー  | まんだい とうふ 油揚げ みそ かつお節 | こんぶ | にんじん | ねぎ なす 玉ねぎ きゅうり キャベツ | でん粉 小麦粉 ゼリー | ごま 油 ごま油 |
| 18火 | | オムレツ ペンネミートソース コールスローサラダ | 卵 ぶた肉 ツナ | 粉チーズ | にんじん トマト ブロッコリー | 玉ねぎ セロリ マツタケ キャベツ コーン なす | ペンネ でん粉 | オリーブオイル 油 ドレッシング |
| 19水 | | とり肉のレモンペッパー焼き じゃが芋とぶた肉のみそ汁 れんこんのおかか煮 | とり肉 ぶた肉 みそ ちくわ かつお節 | | にんじん いんげん | レモン 玉ねぎ ねぎ れんこん しめじ | じゃがいも 砂糖 | ごま油 油 |
| 20木 | | ほきのマヨネーズ焼き トマトとたまごのスープ ツナサラダ（ドレッシング） 野菜とくだものゼリー | ホキ ベーコン とり肉 卵 ツナ | | にんじん トマト | 玉ねぎ レタス キャベツ | でん粉 ゼリー | マヨネーズ ドレッシング |
| 21金 | | 豆腐ハンバーグおろし入り 豆乳入り豚汁 じゃが芋のそぼろ煮 | 豆腐 ぶた肉 とり肉 豆乳 みそ 大豆 | | にんじん | だいこん 玉ねぎ ねぎ ごぼう 枝豆 レモン汁 | 砂糖 さつまいも じゃがいも でん粉 パン粉 | ごま油 油 |
| 24月 | | とり肉のてり焼き こまつなとじゃが芋のみそ汁 キャベツのたくあんあえ ぶどうゼリー | とり肉 油揚げ みそ かつお節 | | こまつな にんじん | 玉ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん | 砂糖 じゃがいも ゼリー | ごま |
| 25火 | | スコッチエッグトマトソースかけ ABCスープ メロン | とり肉 ぶた肉 卵 | | にんじん パセリ トマト | 玉ねぎ キャベツ マツタケ メロン | 砂糖 マカロニ パン粉 | 油 |
| 26水 | | ぶたキムチどんの具 ワンタンスープ パンパンジーサラダ | ぶた肉 とり肉 | | にんじん にら | キムチ ごぼう ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり | 砂糖 ワンタン | ごま ごま油 |
| 27木 | | 春巻き 中華丼の具 とうもろこし | ぶた肉 なると いか えび | | にんじん チンゲン菜 | はくさい 玉ねぎ きくらげ キャベツ ししいたけ とうもろこし | 米 小麦粉 でん粉 米粉 砂糖 春雨 | 油 ごま油 |
| 28金 | | さばごまみそ焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ちくさあえ | さば みそ とうふ 油揚げ みそ | | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ キャベツ もやし | じゃがいも 砂糖 | ごま ごま油 |

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

毎年恒例のとうもろこしが27日（木）に登場します。みらい学園の5年生が皮むきをしてくれます。1本1本丁寧にむいた、旬の味を味わってくださいね。



今日の地元産は…

【豚肉】3日・6日・14日 飯田裕一（大栄十倉三）
14日 斎藤祐治（前林）
【さつまいも】5日・14日 松下善信（前林）
【にんじん】17日～
伊東泰則（多良貝）・伊藤耕祐（川上）
【メロン】25日 萩野宏彰（吉岡）
【とうもろこし】27日 香取輝彦（桜田）

＊  よくかんで食べよう！

- よくかむことのメリット
- ・味覚が発達する
 - ・食べすぎを防ぐ
 - ・消化を助ける
 - ・むし歯を防ぐ
 - ・脳を活性化させる
 - ・がんの予防に役立つ
 - ・発音がはっきりする
 - ・力を発揮できる

- よくかむ食べ方
- ・一口15～30回くらいを目安にかむ
 - ・急がずゆっくり食べる
 - ・汁物や飲み物などで、流し込まない
 - ・テレビを見ながらなど、ながら食べをしない