



平成28年度 6月 よていにこんだてひょう



*6/4~10まで、歯と口の健康週間

志木市立志木第四小学校

| げつようび | かようび | すいようび | もくようび | きんようび |
|---|---|--|--|---|
| 6月の給食目標 しょくじ えいせい き 食事の衛生に気をつけよう | | | | |
| ☆表示の説明☆ (黄色の仲間) おもにねつやちからのものになる (赤色の仲間) おもにからだをつくるものになる (緑色の仲間) からだのちょうしをととのえる | | 1日 エネルギー533kcal・タンパク質29.0g こめ・むぎ さんおんとう ごま ぎゅうにゅう みそ とりももにく あぶらあげ にんじん・ねぎ こまつな もやし キャベツ | 2日・6年生修学旅行① エネルギー596kcal・タンパク質23.4g パン・パンこ ごむぎこ あぶら ぎゅうにゅう たまご・とうふ ぶたひきにく とりももにく しめじ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ | 3日・6年生修学旅行② むし歯予防デー(カミカミ献立) エネルギー564kcal・タンパク質20.9g みどり ピンク |
| 6日 エネルギー599kcal・タンパク質31.1g こめ・あぶら でんぷん さんおんとう じゃがいも ごむぎこ ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ しょうが・ピーマン たまねぎ キャベツ ごぼう・にんじん きゅうり | 7日 エネルギー585kcal・タンパク質23.5g こめ・あぶら ごむぎこ パンこ マカロニ バター ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりひきにく わかめ にんじん たまねぎ キャベツ・わか とうもろこし しいたけ ほうれんそう | 8日 エネルギー579kcal・タンパク質26.2g こめ・むぎ さんおんとう でんぷん あぶら・ごま ごむぎこ ぎゅうにゅう ホキ みそ あぶらあげ キャベツ ねぎ・しょうが もやし だいこん あかパプリカ こまつな | 9日・お弁当給食 りんごジュース おにぎり(鮭・梅) からあげ ポテトフライ きゅうりのあさづけ ミニトマト ◆自分のお弁当箱に 詰めます◆ エネルギー678kcal・タンパク質17.4g こめ・あぶら じゃがいも とりももにく のり しょうが にんにく きゅうり ミニトマト りんごジュース | 10日 エネルギー535kcal・タンパク質26.4g うどん あぶら さんおんとう でんぷん ぎゅうにゅう わかめ・みそ あぶらあげ いか・だいす ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん こねぎ |
| 11日 土曜日 がっこうこうかいび 学校公開日 エネルギー678kcal・タンパク質20.4g こめ・むぎ さとう あぶら じゃがいも ごむぎこ ぎゅうにゅう かんてん ぶたももにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん わかめ キャベツ | 14日 エネルギー717kcal・タンパク質28.9g こめ・あぶら むぎ・ごま さんおんとう でんぷん ぎゅうにゅう ぶたにく だいす・みそ とうふ あぶらあげ しょうが だいこん ごぼう・ねぎ にんじん スイカ こんにゃく | 15日・5年生 宿泊学習① エネルギー638kcal・タンパク質31.9g こめ・あぶら さんおんとう でんぷん あぶら じゃがいも ぎゅうにゅう のり・いか ぶたにく とうふ・みそ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん にんじん | 16日・5年生 宿泊学習② エネルギー639kcal・タンパク質23.8g こめ・あぶら でんぷん さんおんとう ごま ぎゅうにゅう たまご・みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ チーズ だいこん こまつな しゃくしな | 17日 5年生 宿泊学習③ *給食試食会* エネルギー788kcal・タンパク質29.3g ちゅうかめん あぶら・はるさめ でんぷん はるまきのかわ ごまあぶら ごむぎこ ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりももにく ヨーグルト こまつな・マ メンマ・ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ |
| 20日 エネルギー654kcal・タンパク質29.5g こめ・あぶら パンこ さんおんとう じゃがいも ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく とりももにく チーズ ピーマン・パプリカ にんじん・マヨ きょうちん しょうが マヨネーズ たまねぎ | 21日 エネルギー601kcal・タンパク質25.0g こめ・あぶら でんぷん さんおんとう ごま ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたももにく とりももにく わかめ・もずく にら・ねぎ きゅうり もやし にんじん | 22日 エネルギー634kcal・タンパク質31.9g こめ・ごま あぶら さんおんとう ごむぎこ ぎゅうにゅう みそ・のり あぶらあげ あじ・わかめ ぶたももにく もやし にんじん たまねぎ さやえんどう こまつな | 23日 エネルギー748kcal・タンパク質24.7g なまめし ころパン ごむぎこ マカロニ バター・あぶら パンこ ぎゅうにゅう とりこ ベーコン チーズ アスパラガス にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ | 24日 エネルギー585kcal・タンパク質26.6g こめ・ごま あぶら パンこ ごむぎこ さんおんとう ぎゅうにゅう のり・こんにゃ さけ・みそ かまぼこ とうふ こまつな ほうれんそう もやし えのきたけ |
| 27日 エネルギー683kcal・タンパク質22.7g こめ・あぶら ごむぎこ・ごま さんおんとう じゃがいも さんおんとう ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ わかめ とりももにく ねぎ ごぼう にんじん しいたけ | 28日 エネルギー576kcal・タンパク質22.5g こめ さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたももにく とりももにく ベーコン ピーマン・ねぎ たけのこ マヨネーズ しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり・マヨ | 29日 エネルギー703kcal・タンパク質28.0g こめ ごむぎこ あぶら じゃがいも ごむぎこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく かんてん にんにく にんじん しょうが そらまめ ごぼう・みかん ミカンジュース | 30日 エネルギー608kcal・タンパク質22.9g こめ・むぎ あぶら・ごま でんぷん じゃがいも さんおんとう ぎゅうにゅう ちくわ とうふ みそ しめじ ねぎ にんじん しょうが ごぼう | 6がつは しょくじは げっかんです い く す |

|