

16 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 801 kcal
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油	たんぱく質 26.8 g
	いわしの カリカリフライ(2本)	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉 玄米粉 パン粉(米粉)	油	脂質 26.8 g
	ひじきの炒め煮	豚肉 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.3 g
	あじさいゼリー 牛乳		牛乳		ぶどう	砂糖		
17 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 798 kcal
	じゃがいもの オイスターソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょ うが	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質 28.9 g
	ぎょうざ(2個)	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょ うが	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂 油	脂質 25.4 g
	ごま入り塩昆布漬 牛乳		昆布 寒天		キャベツ きゅうり	砂糖 でん粉	ごま ごま油	食塩相当量 2.4 g
18 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 810 kcal
	キーマカレー	豚肉 大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ(小麦な し・乳なし)	油	たんぱく質 28.9 g
	アスパラと コーンのサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 24.4 g
	乾燥小魚 牛乳		かたくちいわし 牛乳			砂糖 でん粉		食塩相当量 2.9 g
19 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 788 kcal
	新じゃがのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 29.8 g
	シイラフライ	しいら				小麦粉 パン粉(小麦)	油	脂質 24.8 g
	ごま入り 荳わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	食塩相当量 2.1 g
	冷凍みかん 牛乳		牛乳		みかん			
22 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 807 kcal
	ごま入りお魚ふりかけ	削り節(魚)	のり	かぼちゃ		砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦	ごま	たんぱく質 27.7 g
	トマトとたまごのスープ	豆腐 卵		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	でん粉		脂質 29.1 g
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー			たまねぎ しょうが にんにく	パン粉(小麦) 砂糖 でん粉	油	食塩相当量 2.5 g
	甘夏サラダ 牛乳		牛乳		キャベツ きゅうり 甘夏みかん		油	
23 日 (火)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー 812 kcal
	とり肉とあさりの クリームソース	あさり 鶏肉 白いんげん豆	チーズ 牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ しめじ	ホワイトルウ(小麦)	ホワイトルウ(乳) 油	たんぱく質 32.5 g
	キャベツと コーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 22.8 g
	メロン 牛乳		牛乳		メロン			食塩相当量 2.4 g
24 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 749 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん	えのきたけ ごぼう ねぎ たけのこ	はるさめ		たんぱく質 30.3 g
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖 でん粉		脂質 20.5 g
	たくあんあえ				きゅうり キャベツ だいこん	砂糖		食塩相当量 2.3 g
	豆乳プリン 牛乳	豆乳	牛乳			砂糖	ショートニング	
25 日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 771 kcal
	野菜スープ	白いんげん豆 ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリー	じゃがいも		たんぱく質 32.3 g
	ハンバーグの トマトソース	鶏肉 豚肉 大豆ミート		トマト	たまねぎ	砂糖 でん粉	豚脂	脂質 27.9 g
	アスパラと コーンのソテー			アスパラガス	とうもろこし キャベツ		油	食塩相当量 4.1 g
	牛乳		牛乳					
26 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 784 kcal
	わかめとあさりのスープ	あさり 豆腐	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ			たんぱく質 30.7 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しいたけ	でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	脂質 23.4 g
	アップルシャーベット 牛乳		牛乳		りんご	砂糖		食塩相当量 2.7 g
29 日 (月)	マーボー丼(ごはん)					米		エネルギー 792 kcal
	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 33.6 g
	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	脂質 22.8 g
	すいか 牛乳		牛乳		すいか			食塩相当量 2.5 g
30 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 789 kcal
	もずくとたまごのスープ	卵 豆腐	もずく		ねぎ えのきたけ	でん粉		たんぱく質 32.0 g
	魚と大豆の チリソース煮	たら 大豆		ピーマン	たまねぎ にんにく しょ うが	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 26.2 g
	風味漬け 牛乳		牛乳		キャベツ きゅうり しょ うが			食塩相当量 2.9 g
新潟市の基準値		エネルギー 800 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂質 24.9 g	食塩相当量 2.5 g			



6月は牛乳月間です!

給食にはどうして牛乳が出るの?



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。



体(体液)の中のカルシウム^{Ca}が不足すると...



骨や歯にたくわえたカルシウム^{Ca}が使われてしまう!

それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかり摂ってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。



エネルギーが足りない!



ごはんやパン、めんなど、主食をしっかりとりましょう。

