



日曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家で食べて もらいたい食品	おやつ
1木	ごはん		さわらの西京焼き カレー肉じゃが 豆腐とえのきのすまし汁	6月1日は「牛乳の日」です。 牛乳はカルシウムだけでなく、たんぱく質 やビタミンがバランスよく含まれています。	海藻類 種実類	オレンジ ばかうけ
2金	ごはん		鶏肉のレモン煮 キャベツサラダ (ドレッシング) 根菜かみかみみそ汁	虫歯予防デー献立 よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液 には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用も あり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。 根菜のように噛みごたえのある食材を 意識して食事に取り入れましょう。	魚介類 緑黄色野菜	あじさいゼリー カルテツサブレ
5月	ごはん		豚肉の中華炒め ◎ぎょうざ (2個) 春雨スープ		豆 類 いも類	りんごのタルト 麦茶
6火	ごはん		ポークカレー オムレツ (ケチャップ) かにかまサラダ (ドレッシング)		種実類 きのこ類	新潟仕込み (塩) ぶどうジュース
7水	ロールパン		★コロック チーズサラダ 夏のミネストローネ		海藻類 果物類	ぼたぼた焼き きになる野菜 (白ぶどう)
8木	ごはん		いわしの梅煮 もやしのごま和え 豚汁	 食中毒 予防の 三原則 つけない 増やさない やっつける	緑黄色野菜 卵 類	スイートポテト ジョア (ストロベリー)
9金	ごはん		ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ ふわふわ玉子スープ		魚介類 海藻類	パインゼリー 純米せんべい
12月	ごはん		白身魚の天丼風 こまつな和え 新玉ねぎのみそ汁		肉 類 きのこ類	いちごヨーグルト 源氏パイ
13火	ごはん		マーボー豆腐 ◎棒ぎょうざ りっちゃんサラダ	★おいしい! 阿見発見★ 今月は新玉ねぎです。 阿見町でとれた新鮮な新玉ねぎです。 みそ汁にたっぷり入っています!	種実類 小魚類	アップルパイ 麦茶
14水	ソフトめん		ミートソース ささみのサラダ (ドレッシング) 洋なしコンポート	<ミートソース> 阿見町のミートソースはソフトメンで食べるオリ ジナルのメニューです。じゃがいもが入っている のが特徴です。	豆 類 海藻類	アンパンマン ひとくちビスケット オレンジジュース
15木	ごはん		豚肉のしょうが焼き もやしのナムル ビタミンたっぷりカレースープ	毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です ～家庭でできる「食育」 実践してみませんか?～ ・親子で一緒に食事の支度をする ・食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける ・郷土料理や行事食を取り入れる ・家庭菜園や農業を体験する機会を作る など	いも類 果物類	たまごプリン 新潟仕込み (しょうゆ)
16金	ごはん		三色そばろ ブロッコリーのおかか和え ワンタンスープ		きのこ類 豆 類	ミルクプリン 星たべよ
19月	ごはん		ハンバーグオニオンソース 切り干し大根のサラダ 具だくさんみそ汁	毎月20日は 「いばらき美味しお (おいしお) Day」です! 茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比 べて高く、その要因の塩分摂取量も全国平均より 多いことから、県全体で減塩を進めようと「しお (40)」を半分にするという語呂合わせで20日 は減塩の日としています。	緑黄色野菜 海藻類	ヨーグルト ばかうけ
20火	ごはん		厚焼き玉子 のり酢和え 豚肉と大根のうま煮		種実類 いも類	小玉すいか いちごの スティックケーキ
21水	ロールパン		★メンチカツ ジャーマンポテト コーンポタージュ	▲舟島小学校リクエスト献立▲ 舟島小学校リクエストのメッセー ジです。『みんなが好きな鶏の からあげをメインにしました。』	魚介類 海藻類	アンパンマン揚げ せんべい 野菜生活 (緑)
22木	ごはん		さばのみそ煮 かみかみサラダ (ドレッシング) けんちん汁		肉 類 きのこ類	黄桃コンポート ぼたぼた焼き
23金	ごはん		鶏のからあげ 和風サラダ (ドレッシング) アルファベットスープ	こまめに水分補給!	果物類 小魚類	ガトーショコラ 麦茶
26月	ごはん		鶏肉のバーベキューソース キャベツのごま和え 新じゃがのスープ		卵 類 海藻類	豆乳ドーナツ 野菜生活 (黄)
27火	ごはん		★はんぺんチーズフライ 大根とハムのサラダ (ドレッシング) 肉団子スープ	日本食べ物紀行 ～神奈川県～	魚介類 いも類	バナナ ジョア (プレーン)
28水	中華めん		サンマーメンスープ ◎シューマイ (2個) 小田原産ちくわ入りサラダ		豆 類 果物類	型抜きチーズ 純米せんべい
29木	ごはん		キーマカレー コールスローサラダ (ドレッシング) 冷凍パイ	夏の阿見町いっぱい献立 給食センターでは、地産地消に力を入れた 献立作成に取り組んでいます!夏野菜のみ そ汁にも、阿見町で採れた、なすやスッ キーニを使用しています。採れたて新鮮な 野菜が食べれるのも、地産地消の良いと ころです。	きのこ類 海藻類	豆乳プリン 星たべよ
30金	ごはん		新たまいっぱいスタミナ焼肉 阿見町夏野菜のみそ汁 すいか		魚介類 乳 類	ハッピーターン きになる野菜 (アップル&キャロット)

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

※6日のぶどうジュースは、備蓄のものを使用します。