



自己ベストをだせるように  
頑張ってください！

- チキンカツ  
(キチンと勝つ)
- オクラのねばねばサラダ  
(最後までねばる)
- いよかんゼリー  
(いい予感)



# 6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



<p>3</p> <p>《とくたいれんおうえんこんだて》 《特体連応援献立》</p> <p>コッパパン 牛乳 牛乳 チキンカツ オクラのねばねばサラダ コンソメスープ いよかんゼリー</p> <p>エネルギー 711 kcal たんぱくしつ 28.4 g しよくえん 3.3 g</p>	<p>4</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 牛乳 餃子 こんにゃくサラダ がんもどきの煮物</p> <p>エネルギー 740 kcal たんぱくしつ 23.5 g しよくえん 1.9 g</p>	<p>5</p> <p>きむたくごはん キムタクご飯 牛乳 からしマヨネーズ和え キャベツとしめじのみそ汁 大学芋</p> <p>エネルギー 706 kcal たんぱくしつ 24.3 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>6</p> <p>ごはん(弁当) 牛乳 ぶりぶりちゅうがいため プリプリ中華炒め 棒棒鶏サラダ スーミータン</p> <p>エネルギー 701 kcal たんぱくしつ 29 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>7</p> <p>やきそば 焼きそば 牛乳 イカカツ チンゲン菜のごま和え</p> <p>エネルギー 699 kcal たんぱくしつ 25.8 g しよくえん 3.5 g</p>
<p>10</p> <p>スイートポテトパン 牛乳 豚肉の洋風煮込み ブロッコリーのケチャップ炒め</p> <p>いばらきをたべよう ウィーク</p> <p>エネルギー 708 kcal たんぱくしつ 26.7 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>11</p> <p>あおなのたまごとうどん 青菜の卵とじうどん (きしめん) (うどん汁) 牛乳 チーズコロッケ もやしとしそ和え</p> <p>エネルギー 779 kcal たんぱくしつ 25.8 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>12</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 牛乳 豚肉のレモン生姜炒め 小松菜とかまぼこの和え物 なすのみそ汁</p> <p>エネルギー 722 kcal たんぱくしつ 30.1 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>13</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 大根の酢の物 すまし汁</p> <p>エネルギー 732 kcal たんぱくしつ 28.5 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>14</p> <p>ちゅうかどん 中華丼 (麦ご飯) (中華丼の具) 牛乳 中華くらげ和え 杏仁豆腐</p> <p>エネルギー 718 kcal たんぱくしつ 23.7 g しよくえん 2.3 g</p>
<p>17</p> <p>きゃろつとばん キャロットパン 牛乳 ハムステーキ ビーンズサラダ スープバゲティ</p> <p>エネルギー 737 kcal たんぱくしつ 29.9 g しよくえん 3.6 g</p>	<p>18</p> <p>いばらきやさいたつぷりたんめん 茨城野菜たつぷりたんめん (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳 パッピーまんじゅう ほうれん草の中華和え</p> <p>いばらきをたべようウィーク</p> <p>エネルギー 716 kcal たんぱくしつ 30.9 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>19</p> <p>ぽーくかれーらいす ポークカレーライス (麦ご飯) (カレールー) 牛乳 和風サラダ</p> <p>エネルギー 732 kcal たんぱくしつ 22.4 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>20</p> <p>《げんえんのひ》 《減塩の日》 ガバオライス (ごはん(弁当)) (ガバオライスの具) 牛乳 小松菜のサラダ ゆずヨーグルト</p> <p>エネルギー 710 kcal たんぱくしつ 26.5 g しよくえん 1.7 g</p>	<p>21</p> <p>ごはん(弁当) ご飯(弁当) 牛乳 いばらきけんさんあつたまご 茨城県産厚焼玉子 ナムル 豚汁</p> <p>エネルギー 726 kcal たんぱくしつ 26.4 g しよくえん 2.1 g</p>
<p>24</p> <p>みるくばん ミルクパン 牛乳 オムレツのトマトソース レモンマヨネーズサラダ コンソメスープ</p> <p>エネルギー 751 kcal たんぱくしつ 27.7 g しよくえん 3.5 g</p>	<p>25</p> <p>さらだうどん サラダうどん (ソフトめん) (サラダうどんの具) 牛乳 イワシのかりかりフライ</p> <p>エネルギー 777 kcal たんぱくしつ 26.2 g しよくえん 3.7 g</p>	<p>26</p> <p>ぶるこぎどん ブルコギ丼 (麦ご飯) (ブルコギ) 牛乳 チョコレギサラダ</p> <p>エネルギー 716 kcal たんぱくしつ 26.1 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>27</p> <p>ごはん(弁当) ご飯(弁当) 牛乳 黒ソイの照り焼き 大豆の磯煮 けんちん汁</p> <p>エネルギー 694 kcal たんぱくしつ 29 g しよくえん 1.9 g</p>	<p>28</p> <p>ごはん(弁当) ご飯(弁当) 牛乳 肉団子のケチャップソース のりチーズ和え かぼちゃの和風カレースープ</p> <p>エネルギー 753 kcal たんぱくしつ 27.3 g しよくえん 2.3 g</p>

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。