

★マークは、とくに
よくかんでべよう!

<p>2</p> <p>《とくたいれんおうえんこんだて》 《特体連応援献立》 はちみつパン はちみつパン はちみつパン 発酵乳(ストロベリー) 鶏肉のフレック揚げ こんにゃくサラダ ミネストローネ</p>  <p>エネルギー 727 kcal たんぱくしつ 30.1 g しよくえん 3.2 g</p>	<p>3</p> <p>やきそば 焼きそば 牛乳 コーンサラダ もものタルト</p> <p>エネルギー 707 kcal たんぱくしつ 22.3 g しよくえん 3.5 g</p>	<p>4</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 牛乳 ★サバの竜田揚げ のり酢和え 沢煮焼</p> <p>エネルギー 747 kcal たんぱくしつ 30.4 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>5</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) 牛乳 餃子 ★中華くらげのさっぱり和え 春雨スープ</p> <p>エネルギー 736 kcal たんぱくしつ 22.9 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>6</p> <p>★シーフードカレーライス (麦ご飯) (カレールー) 牛乳 ★切り干大根のサラダ レモンゼリー</p> <p>エネルギー 767 kcal たんぱくしつ 26.8 g しよくえん 3.4 g</p>
<p>は と くち の けん こう しゅう かん</p>  				
<p>9</p> <p>★コッペンパン チョコレートクリーム 牛乳 ★海鮮ハンバーグ ブロッコリーのマスタード和え トマトスープスパゲティ</p> <p>エネルギー 702 kcal たんぱくしつ 33.5 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>10</p> <p>《いばらきをたべよう》 《茨城を食べよう》 茨城を食べよううどん (きしめん) (うどん汁) 牛乳 れんこんシューマイ 小松菜と大豆の和え物</p>  <p>エネルギー 777 kcal たんぱくしつ 28.4 g しよくえん 3.3 g</p>	<p>11</p> <p>《いばらきをたべよう》 《茨城を食べよう》 むぎごはん 麦ご飯 牛乳 茨城県産厚焼玉子 ナムル つくば鶏つくねのわふうスープ つくば鶏つくねの和風スープ</p>  <p>エネルギー 709 kcal たんぱくしつ 23.5 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>12</p> <p>《いばらきをたべよう》 《茨城を食べよう》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) 牛乳 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし 具沢山汁</p>  <p>エネルギー 764 kcal たんぱくしつ 29.4 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>13</p> <p>《いばらきをたべよう》 《茨城を食べよう》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) 手作りふりかけ 牛乳 さつまもフリッター 鶏ささみの梅和え 豆腐とチンゲン菜のみそ汁</p>  <p>エネルギー 799 kcal たんぱくしつ 25.6 g しよくえん 2.6 g</p>
<p>は と くち の けん こう しゅう かん</p>				
<p>16</p> <p>はむちーずかつぱーがー ハムチーズカツバーガー (丸パン) (ハムチーズカツ) (ポイル野菜) 牛乳 ジュリエンスープ</p> <p>エネルギー 775 kcal たんぱくしつ 28.3 g しよくえん 3.9 g</p>	<p>17</p> <p>ごもくらーめん 五目ラーメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳 ミニ肉まん キムチ和え</p> <p>エネルギー 712 kcal たんぱくしつ 30.1 g しよくえん 3.8 g</p>	<p>18</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 牛乳 ホッケの塩焼き 春雨のカラフル炒め なめこのみそ汁</p> <p>エネルギー 707 kcal たんぱくしつ 32.7 g しよくえん 2.8 g</p>	<p>19</p> <p>《しよくいくのひ》 《食育の日》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) 牛乳 夏野菜のポークケチャップ オクラのねばねばサラダ 冬瓜スープ</p> <p>エネルギー 733 kcal たんぱくしつ 26.8 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>20</p> <p>きむたくごはん キムタクご飯 牛乳 千草焼き ビーンズサラダ もずくスープ</p> <p>エネルギー 748 kcal たんぱくしつ 25.2 g しよくえん 3.3 g</p>
<p>23</p> <p>くろばん 黒パン 牛乳 トマトグラタン シーザーサラダ 根菜のコンソメスープ</p> <p>エネルギー 726 kcal たんぱくしつ 25.6 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>24</p> <p>ひやしうどん 冷やしうどん (ソフトめん) (冷やしうどんの具) 牛乳 イカナゲット</p> <p>エネルギー 767 kcal たんぱくしつ 27.7 g しよくえん 3.7 g</p>	<p>25</p> <p>ひじきごはん ひじきご飯 牛乳 ほうれん草玉子巻 和風ポテトサラダ なすのみそ汁</p> <p>エネルギー 745 kcal たんぱくしつ 26 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>26</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) 牛乳 ホキの香草焼き 五目煮 かぼちゃのみそ汁</p> <p>エネルギー 728 kcal たんぱくしつ 33.8 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>27</p> <p>まーぼー豆腐 麻婆豆腐 (麦ご飯) (麻婆豆腐) 牛乳 パリパリサラダ 杏仁豆腐</p> <p>エネルギー 767 kcal たんぱくしつ 28.5 g しよくえん 2.6 g</p>
<p>30</p> <p>ろーるばん ロールパン 牛乳 ハムステーキ カレーマヨネーズサラダ ミルクスープ</p> <p>エネルギー 745 kcal たんぱくしつ 26.9 g しよくえん 2.1 g</p>	<p>は と くち の けん こう しゅう かん</p> <h2 style="text-align: center;">歯と口の健康週間 6/4～6/10</h2> <p>みなさんは、よくかんで食事をしていますか？</p> <p>よくかんで食べると、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になります。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。</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。