



6月のこんだて

信州大学教育学部附属松本小学校



日	31日 (月)	大豆	卵	牛乳	1日 (火)	大豆	卵	牛乳	2日 (水)	大豆	卵	牛乳	3日 (木)	大豆	卵	牛乳	4日 (金)	大豆	卵	牛乳
行事	松本大実習 (~6/4) 宮内先生来校				児童会 クラブ調査 職員救急法講習会				プール清掃5年 (1・2校時)				SC来校 職員健康診断				松本大実習終了 プール清掃6年 歯と口の健康週刊 (~10日) 蒸し豆の日			
こんだて	ごはん 豆腐のみそ汁 カレーソテー もやしとピーマンのおひたし 629 28.2 23.5 2.5	○	○		丸パン 野菜スープ 鶏肉のごまみそ焼き グリーンサラダ 573 26.4 23.1 2.8	○	○	○	ごはん 鶏ごぼうスープ フーライかじきのスタミナ漬け 太平洋(南方)産 白菜のごま酢和え 632 34.4 19.9 1.8	○	○	○	コッペパン オニオンスープ ふっくら肉団子 大根サラダ 556 22.7 23.7 3.0	○	○	○	ホットラーメン 豚骨ラーメン汁 揚げ餃子 小松菜とキャベツのナムル まんてん黒豆7g 588 25.1 17.2 1.6	○	○	○
日	7日 (月)	大豆	卵	牛乳	8日 (火)	大豆	卵	牛乳	9日 (水)	大豆	卵	牛乳	10日 (木)	大豆	卵	牛乳	11日 (金)	大豆	卵	牛乳
行事	教育実習IVB開始 (~6/18)				クラブ				歯科検診 (1・2年)				耳鼻科検診 (1・3・5年) SC来校				入梅			
こんだて	ごはん 具だくさんのみそ汁 マンダイのみそ漬け 太平洋(南方)産 おひたし 619 28.9 19.2 2.4	○	○		ねじりパン チンゲンサイのスープ ささみのから揚げ ミモザサラダ 557 29.2 22.3 2.5	○	○	○	ごはん すきやき風煮 コーン焼売 三色野菜のピリ辛あえ 614 24.6 19.5 1.8	○	○	○	黒糖パン コーンスープ 野菜コロッケ 中華サラダ 632 21.0 22.8 4.3	○	○	○	ごはん カレー サラダステーキ 五色サラダ 605 23.6 23.4 3.2	○	○	○
日	14日 (月)	大豆	卵	牛乳	15日 (火)	大豆	卵	牛乳	16日 (水)	大豆	卵	牛乳	17日 (木)	大豆	卵	牛乳	18日 (金)	大豆	卵	牛乳
行事	保健所指導 14:30				児童会								避難訓練② (不審者・引き渡し:1年のみ) SC来校				教育実習IVB終了			
こんだて	ごはん 大根のみそ汁 パーベキューソース もやしとにらのナムル 592 27.1 19.1 1.6	○	○		かぼちゃパン ポトフ 鶏肉のカレー焼き キャベツのマリネ 635 28.8 25.5 4.7	○	○	○	麦ごはん 凍り豆腐のふわふわ卵スープ かつおの竜田揚げ 太平洋(南方)産 マカロニサラダ 656 35.0 18.4 1.3	○	○	○	米粉パン 白菜スープ チーズオムレツ うま塩サラダ 508 23.3 20.1 3.3	○	○	○	ホットうどん けんちんうどん汁 春巻き ミックスビーンズのサラダ 日向夏ゼリー 757 26.7 36.2 2.1	○	○	○
日	21日 (月)	大豆	卵	牛乳	22日 (火)	大豆	卵	牛乳	23日 (水)	大豆	卵	牛乳	24日 (木)	大豆	卵	牛乳	25日 (金)	大豆	卵	牛乳
行事	夏至 オープンキャンパス②				振替休業				教育実習I事前実地指導 プール開き				5年美ヶ原散策				研究授業			
こんだて	ごはん 豚汁 さばの南部焼き ノルウェー産 ひじきの煮付け 682 35.0 23.0 3.1	○	○		 かぼちゃパン ポトフ 鶏肉のカレー焼き キャベツのマリネ 635 28.8 25.5 4.7	○	○	○	ごはん 白菜のみそ汁 麻婆なす 海藻サラダ 639 25.9 21.0 3.1	○	○	○	コッペパン うずら卵とチンゲンサイのスープ フランクフルト 和風サラダ 644 26.8 33.2 3.6	○	○	○	ごはん 夏野菜カレー おさつスナックフライ 白菜の昆布和え 628 22.7 19.8 2.6	○	○	○
日	28日 (月)	大豆	卵	牛乳	29日 (火)	大豆	卵	牛乳	30日 (水)	大豆	卵	牛乳	1日 (木)	大豆	卵	牛乳	2日 (金)	大豆	卵	牛乳
行事	教育実習IA前半開始 (~7/2)				クラブ								学校評議委員会				教育実習IA前半終了			
こんだて	ごはん 五目みそ汁 スタミナ焼肉 なます 583 26.5 16.9 2.5	○	○		食パン メープルゼリー かき卵汁 ポークビーンズのり塩ポテト 603 25.7 30.8 3.0	○	○	○	ごはん たっぷり野菜の坦々スープ 焼き魚 ほきの西京漬け ニューージーランド産 カラフル甘酢あえ 567 29.3 16.0 1.6	○	○	○								

児童(8歳~9歳)の栄養量 6月 平均給与量

エネルギー (Kcal) 660 612
たんぱく質 (g) 20 27.0
脂質 (%) 25%~30% 22.8
食塩相当量 2.6

この他に毎日牛乳がつきます。都合により変更になる場合があります。

今月の目標は「清潔な食事をしよう。」です。

6月に食べごろの野菜・果物は、アスパラ、おくら、きゅうり、いんげん、サラダ菜、ズッキーニ、かぼちゃ、レタス、セロリ、梅、キーウイ、さくらんぼ、びわ、めろんです。魚介は、あじ、あさご、いさき、するめいか、いわし、かます、いなだ、ほっけ、です。