

6月の献立表



日	献立名		1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) 蛋白質(g)
1水	焼きピロシキ		豚肉	ミルクパン、春雨、デンプン、オリーブ油	にんにく、根生姜、玉葱、人参、干し椎茸	766
	オリヴィエサラダ		ベーコン	じゃが芋、きび砂糖、オリーブ油	人参、小松菜、マッシュルーム、ピクルス、玉葱	29.5
	野菜スープ		鶏肉		人参、玉葱、キャベツ、もやし、ほうれん草	
2木	枝豆ごはん			精白米、黒炒り胡麻	枝豆	702
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉、凍り豆腐、卵	三温糖	根生姜、人参、干し椎茸、玉葱	33.2
	小松菜の辛子和え				小松菜、キャベツ、人参	
	もずく汁		豚肉、もずく	胡麻油	根生姜、人参、筍、ほうれん草、長葱	
3金	肉汁つけうどん		豚肉、油揚げ	うどん、白炒り胡麻	玉葱、長葱、小松菜、干し椎茸	685
	引き菜炒め			三温糖、胡麻油、なたね油	大根、人参、青ピーマン	35.2
	キャベツ焼売		豚肉	デンプン	玉葱、人参、根生姜、にんにく、コーン、キャベツ	
6月	タコとセロリのチャーハン		マダコ	精白米、米粒麦、胡麻油、なたね油	人参、セロリ、玉葱、にんにく	651
	しめじとキャベツのサラダ		ベーコン	三温糖、胡麻油	キャベツ、本しめじ、胡瓜	25.6
	揚げボール入り中華スープ		豚肉、揚げボール(大豆含む)	デンプン、胡麻油	人参、筍、キャベツ、長葱、小松菜、キクラゲ	
7火	ジャージャー麺		豚肉、赤味噌	蒸し中華麺、デンプン、なたね油	にんにく、根生姜、人参、干椎茸、筍、長葱、胡瓜、もやし	753
	切干大根のハリハリ炒め		ひじき	三温糖、胡麻油、なたね油	切干大根、青ピーマン、とうがらし	32.8
	春雨とメンマのスープ		豆腐	春雨	長葱、しなちく、ほうれん草	
8水	シナモントースト			食パン、粉糖、三温糖、マーガリン		811
	チリコンカン		ひよこ豆、豚肉、ベーコン	じゃが芋、なたね油	にんにく、玉葱、人参、トマト缶、	28.5
	クルートサラダ			ワナン皮、上白糖、なたね油	大根、人参、もやし	
9木	ごはん	カミカミメニュー		精白米		703
	押麦入り和風ハンバーグ		木綿豆腐、豚肉、ひじき	押麦、米ぬか油、生パン粉、三温糖	玉葱、大根	28.4
	カミカミサラダ		さきいか	三温糖、胡麻油、なたね油	胡瓜、キャベツ、人参	
	玉葱の味噌汁		焼き海苔、赤味噌、白味噌		玉葱、ほうれん草、えのき茸	
10金	もろこしごはん			精白米、もち米	とうもろこし	707
	カツオの磯風味揚げ		カツオ、青のり粉	デンプン、三温糖、なたね油	根生姜	32.5
	旬野菜の梅おかか和え		かつお節	三温糖	キャベツ、もやし、胡瓜、人参、練り梅	
	五目汁		鶏肉		人参、大根、ごぼう、小松菜、長葱	
13月	ごはん			精白米		635
	豚肉のしぐれ煮		豚肉、赤味噌	糸コンニャク、三温糖、デンプン、なたね油	根生姜、ごぼう、玉葱	22.5
	おかひじきのサラダ		ポークハム	三温糖、胡麻油、なたね油	おかひじき、キャベツ	
	五目スープ		ベーコン、豆腐	胡麻油	キクラゲ、もやし、人参、根生姜、ザーサイ	
14火	きなこ粉パン	シオクレインスジ	きな粉	ミルクパン、三温糖、上白糖、なたね油		823
	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	三温糖、なたね油	キャベツ、もやし、枝豆、レンコン、根生姜	26.7
	肉団子と野菜のスープ		豚肉、卵	春雨、デンプン	根生姜、人参、キャベツ、長葱	
15水	スパゲティナポリタン		ベーコン、豚肉	スパゲティ、オリーブ油	にんにく、玉葱、人参、セロリ、ピーマン、マッシュルーム	805
	ほうれん草のスープ		豚肉、豆腐		人参、ほうれん草、長葱	30.6
	抹茶ケーキ		卵、甘納豆、調理牛乳	三温糖、バター、小麦粉		
16木	ごはん			精白米		824
	鶏の唐揚げ		鶏肉	上新粉、三温糖、デンプン、なたね油	根生姜	33.9
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参	
	里芋の味噌汁		生揚げ、米味噌	里芋	玉葱、小松菜	
17金	大豆入りキーマカレー	体力向上メニュー	豚肉、大豆、ひじき	精白米、米粉、オリーブ油、なたね油	ごぼう、人参、玉葱、マッシュルーム、干ごぼう、ピーマン、トマト	805
	海藻とハムの和風サラダ		茎わかめ、ポークハム	三温糖、胡麻油	キャベツ、小松菜、根生姜	28.4
	オレンジゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース	
20月	オレンジフレンチトースト		卵	食パン、上白糖、粉糖、バター	オレンジジュース	788
	ヴィネグレットサラダ		ポークハム、大豆	上白糖、オリーブ油	キャベツ、胡瓜、小松菜、人参、レモン、玉葱	29.8
	マセドアンサラダ		ソーセージ、ベーコン	じゃが芋、なたね油	人参、かぶ、さやいんげん、セロリ、パセリ	
21火	ごはん			精白米		734
	ブルコギ		豚肉、赤味噌	白炒り胡麻、胡麻油	にんにく、根生姜、ニラ、玉葱、長葱、えのき茸、大豆もやし	35.6
	ワンタンスープ		豚肉	ウエーブワンタン、胡麻油	もやし、人参、ほうれん草、長葱	
24金	昆布ごはん		豚肉、油揚げ、糸昆布	精白米、もち米、三温糖	人参、筍	782
	チキンチキンごぼう		鶏肉、大豆	三温糖、デンプン、なたね油	ごぼう、枝豆	31.3
	高野豆腐ときのこのスープ		凍り豆腐	春雨、胡麻油	玉葱、人参、ほうれん草、干し椎茸、えのき茸、根生姜	
27月	豚キムチ丼		豚肉	精白米、白滝、三温糖、なたね油	根生姜、ごぼう、玉葱、白菜キムチ、キャベツ	699
	中華胡瓜			白すり胡麻、胡麻油	人参、大根、胡瓜	29.6
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン	人参、長葱、干し椎茸、大根、ほうれん草	
28火	わかめごはん		わかめ	精白米		773
	がんもどきと野菜の煮物		豚肉、がんもどき	糸コンニャク、じゃが芋、三温糖、なたね油	根生姜、玉葱、人参	32.9
	松風焼き		鶏肉、米味噌	白炒り胡麻、三温糖、デンプン	根生姜、玉葱、人参、干し椎茸、長葱	
29水	マメ豆トースト		きな粉、大豆	食パン、きび砂糖、はちみつ、マーガリン		805
	カレーポトフ		豚肉、ベーコン、ウインナー	じゃが芋	セロリ、人参、玉葱、キャベツ、かぶ	30.3
	糸寒天のサラダ		糸寒天、ポークハム	三温糖、胡麻油	人参、胡瓜、キャベツ、コーン	
30木	醤油ラーメン		豚肉、ナルト	蒸し中華麺、なたね油	根生姜、にんにく、もやし、長葱、ほうれん草	826
	豚肉の唐揚げ甘味噌大豆かけ		豚肉、大豆、米味噌	三温糖、デンプン、なたね油	根生姜、にんにく	37.4
	パインゼリー		粉寒天、ゼラチン	上白糖	パインジュース	



6月給食だより



6月は「牛乳月間」



6月1日は「牛乳の日」

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いので、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品の良さを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



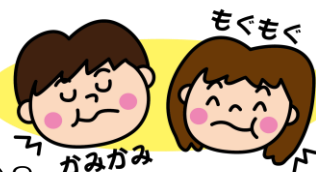
牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質** …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム** …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA** …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2** …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

よくかんで、味わって食べよう！

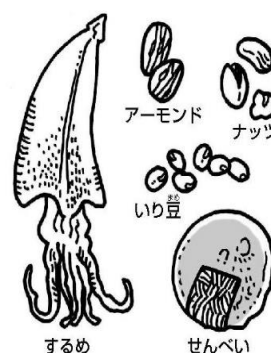
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまり噛まずに飲み込んでいませんか？

良く噛んで食べると、食べ物の味がよく分かって美味しく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかい物ばかりでなく、噛み応えのある食意識して取り入れましょう。

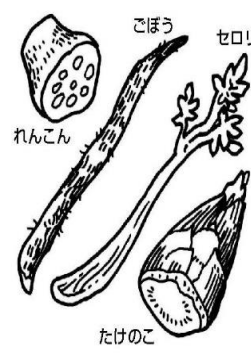


かみどたえのある食べ物を食べよう

硬いもの



食物繊維が多いもの



オススメ！ かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

4月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
米	岩手・新潟	干し椎茸	群馬
生わかめ	岩手	筍	九州
のり	香川	枝豆	北海道
豚肉	関東	小松菜	田倉農園・九州
鶏肉	鳥取	長葱	田倉農園
ハム・ベーコン	群馬	スナップえんどう	鹿児島
メルルーサ	アルゼンチン・カナダ	胡瓜	群馬
サバ	ノルウェー	ごぼう	青森
じゃが芋	北海道	しめじ・えのき茸	長野
玉葱	北海道・佐賀	チンゲン菜	茨城
キャベツ	愛知	なばな	千葉・茨城
大根	田倉農園	生姜	高知
人参	徳島	にんにく	青森
もやし	栃木	きよみオレンジ	愛媛