

6月 献立予定表

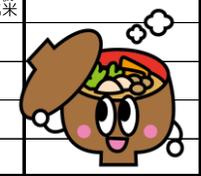


このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食材名						エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1木	ごはん	~読書週間献立~ 今日「疲れた人に夜食を届ける出前店」に出てくるえびしゅうまいを献立にいたしました。この本にはたくさんのレシピが掲載されています。疲れているとき色々なメニューで癒される所が面白い本ですよ。						地元産コシヒカリ、強化米	573 kcal	729 kcal		
	キムチスープ		豚肉、豆腐		にんじん、にら		えのきたけ、白菜、白菜キムチ		23.9 g	29.5 g		
	えびしゅうまい (小2個、中3個)		えびしゅうまい						16.6 g	20.3 g		
	ナムル				にんじん		もやし、きゅうり	さとう	78 g	103 g		
2金	ごはん	~池田小学校運動会応援献立~ 体を動かしたり、運動能力を高めたりするのにも食事が大切です。体づくりは1日でできませんが、給食をしっかりと食べられているみなさんなら大丈夫！今日も残さず食べて、力を発揮してください。						地元産コシヒカリ、強化米	639 kcal	788 kcal		
	すまし汁		なると、鶏肉		にんじん、小松菜		えのきたけ		27.6 g	33.3 g		
	星ハンバーグトマトソース		ハンバーグ		トマト			さとう	17.5 g	20.6 g		
	海藻サラダ		海藻		にんじん		きゅうり、キャベツ	さとう	90 g	114 g		
5月	ごはん	~凍り豆腐~ 凍り豆腐、高野豆腐、ちや豆腐、凍み豆腐・・・いろいろな豆腐の名前かと思いかもれませんが、地域によって名前が変わる凍り豆腐は、寒い気候をいかして長野県では鎌倉時代から作られてきました。今日はじゃがいものそぼろ煮に入っています。						地元産コシヒカリ、強化米	599 kcal	730 kcal		
	わかめスープ		鶏肉、なると	わかめ	にんじん		玉ねぎ、干ししいたけ		23.3 g	27.4 g		
	じゃがいものそぼろ煮		豚肉、凍り豆腐		にんじん、さやいんげん			じゃがいも、さとう	16.8 g	18.7 g		
	みそドレサラダ		みそ			キャベツ、きゅうり、もやし	さとう	ごま油、白いりごま	85 g	109 g		
6火	チーズパン	~朝ごはんをしっかり食べよう~ 朝食は、一日がんばる力の源としてとても大切です。朝ごはんを必ず食べ、頭や体のスイッチを入れて、活動する準備をしましょう。しっかり朝ごはんを食べるためには、早寝・早起きの習慣も必要です。						コッペパン	621 kcal	757 kcal		
	ミネストローネ		豚肉		にんじん、トマト		セロリ、玉ねぎ、ズッキーニ	じゃがいも、さとう	30.9 g	36.5 g		
	鶏肉マーマレード焼き		鶏肉					マーマレード	18.7 g	21.5 g		
	コーンサラダ						キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	79 g	100 g		
7水	ごはん	~よくかんで食べよう~ 4日から10日は歯と口の健康週間です。歯の健康には「よくかむ」ことが大切です。よくかむと口の中をそうじしてくれる唾液が多く出て虫歯予防につながります。給食ではよくかむ食材を取り入れています。意識してかんでみましょう。						地元産コシヒカリ、強化米	714 kcal	858 kcal		
	とりごぼうスープ		鶏肉		にんじん、小松菜		大根、白菜、ごぼう、ねぎ		31.2 g	36.4 g		
	かじきのかりん揚げ		かじき				かたくり粉、薄力粉、さとう	こめあぶら、白いりごま	22.7 g	25.5 g		
	まめまめサラダ		大豆				えだまめ、キャベツ、きゅうり	さとう	90 g	114 g		
8木	ごはん	~だし~ みそ汁や、すまし汁をつくるときには「だし」を使います。今日はみそ汁なので煮干しだし、すまし汁の時はかつおだしを大きな釜でコトコト煮立たせないようにじっくりと煮だしてだしをとります。だしとりの時間には、調理室にいい香りが広がりますよ。						地元産コシヒカリ、強化米	597 kcal	728 kcal		
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、みそ		にんじん		玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも	27.9 g	32.6 g		
	さわらの照り焼き		さわら					さとう	16.9 g	18.7 g		
	ゆかり和え				にんじん		キャベツ、きゅうり、梅		79 g	102 g		

歯と口の健康週間

よくかんで食べよう!



9金	ごはん	読書週間献立 ~読書献立2~ 今日「給食アンサンブル」				地元産コシヒカリ、強化米	732 kcal	892 kcal
	ハヤシライス	よりハヤシライスをメニューにいれました。この本は中学生の悩む気持ちを給食を通じて色々な事に気づき素直な気持ちになれたりするお話など、悩みや迷いを抱えた6人の中学生の話が詰め込まれた本です。	豚肉	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃがいも	22.9 g	27.2 g
	ポイルフランク		フランクフルト				27.6 g	31.8 g
	フレンチサラダ			赤ピーマン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	フレンチドレッシング	95 g	121 g
	牛乳		牛乳				2.9 g	3.5 g
12月	ごはん	~みそと健康~ みそは大豆から作られ、たんぱく質が豊富に含まれています。また、がんや生活習慣病、老化を防止するはたらきもあることが分かっています。今日は同じ大豆製品の豆腐といっしょにみそ汁にしました。栄養をたっぷり吸収してくださいね。	豆腐、みそ	わかめ	玉ねぎ、しめじ		564 kcal	688 kcal
	豆腐のみそ汁		メルルーサ		玉ねぎ	ノンエッグタルタルソース	26.4 g	31.1 g
	白身魚のタルタルソース焼き		ハム		きゅうり、キャベツ	こんにゃく、さとう	16.6 g	18.4 g
	こんにゃくサラダ						74 g	95 g
	牛乳		牛乳				2.8 g	3.4 g
13火	米粉パン	~からだをつくる3つの食品群~ 献立表				米粉パン	667 kcal	814 kcal
	大豆入り野菜スープ	には、その日に使う食材をはたらき別に「赤」「緑」「黄」の3つの色に分けて載せています。赤は血や筋肉など体をつくるもと、緑は体の調子を整えるもと、黄は体を動かすもとです。3つの色の食材をバランスよく使っています。	大豆、鶏肉	にんじん	かぶ、玉ねぎ		33.1 g	40.4 g
	ハムカツ		ハム			薄力粉、パン粉	26.2 g	30.9 g
	ツナサラダ		ツナフレーク	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり	ひまわり油	72 g	90 g
	牛乳		牛乳				3.2 g	3.8 g
14水	稲荷ごはん	~いよいよ梅雨の季節が始まります~	油揚げ			地元産コシヒカリ、さとう	617 kcal	747 kcal
	春雨すまし	梅雨の季節が近づいています。梅が収穫される時期でもあります。じめじめして食欲が落ちがちですが、稲荷ごはんの酢飯や梅ソースのさっぱりした味で食欲が増し、疲労回復をする献立にしました。	なると	にんじん、チンゲンサイ	白菜、玉ねぎ、ねぎ	マロニー	31.9 g	37.3 g
	鶏肉の梅ソース		鶏肉	にんじん	ねり梅	さとう	16.8 g	18.7 g
	なめたけ和え			にんじん	キャベツ、きゅうり、なめたけ		81 g	103 g
	牛乳		牛乳				3.0 g	3.5 g
15木	ごはん	~小松菜~ 和え物や、汁物で登場する「小松菜」は栄養たっぷりの野菜です。濃い緑色からもわかるように「緑黄色野菜」のなかまです。体の調子を整えるビタミンや、骨や歯をじょうぶにするカルシウムも多く含まれています。今日は五目汁に入れました。カルシウムたっぷりの汁物です。				地元産コシヒカリ、強化米	647 kcal	785 kcal
	五目汁		鶏肉	にんじん、小松菜	しめじ、玉ねぎ	玉子、かたくり粉	28.1 g	33 g
	いわしの蒲揚げ		いわし			かたくり粉、さとう	21 g	23.7 g
	大根サラダ		ハム		だいこん、きゅうり、キャベツ	さとう	81 g	104 g
	牛乳		牛乳				2.4 g	2.8 g

6月は食育月間です!

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------

歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる
カルシウムが多くとれる食べ物
牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ひじき、ごま

かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
ごぼう、にんじん(生)、厚切り肉、昆布、ナッツ、小魚、さきいか、ゆでたご

だ液(つば)の働き

だ液です! お口のなかから、ごんじんにば菌がたかまわります。食べ物をのみこみ、消化を助けてくれます。

だ液は、お口のなかを清潔に保ち、食べ物をよくかんでくれる働きがあります。

6/4~6/10 歯と口の健康週間

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL 62-6222 FAX 62-6639

TEL 62-6222 FAX 62-6639