

6月予定献立表



日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
3月	ごはん ドライカレー ツナキャベツサラダ	牛乳 ソフトせんべい	豚肉 水煮大豆 ツナ みそ 牛乳	生姜 人参 大蒜 コーン 玉ねぎ りんご 干しぶどう グリーンピース キャベツ きゅうり グレープフルーツ/	米 サラダ油 砂糖 米粉 オリーブ油 蒟蒻	427	15.7 16.9 1.4
4火	ごはん ホイコーロー トマト甘酢和え	ジョアプレーン ミニお好み焼き	豚肉 みそ たまご チーズ 牛乳	キャベツ ねぎ 人参 椎茸 大蒜 生姜 トマト 玉ねぎ クリームコーン缶詰 /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	483	20.8 15.4 1.4
5水	ごはん ヘルシーミートローフ 南瓜隠元含め煮	牛乳 フライドポテトカレー味	豚肉 木綿豆腐 たまご みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 南瓜 隠元 もやし もずく オクラ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 パン粉	489	19.7 17.3 1.6
6木	ごはん さばのみそ煮 野菜のレモン和え	牛乳 クラッカー	さば みそ 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 レモン たけのこ水煮 小松菜 アンデスメロン	米 オリーブ油 砂糖 ごま油	490	20.1 19.4 1.1
7金	ケロケロロールパン イカナゲットフライ ひじきツナマリネ	ジョアマスカット ウエハース	たまご 竹輪 豆腐 さかなすり身 ツナ 鶏肉 牛乳 ハム かまぼこ	きゅうり 干しひじき 人参 もやし 小松菜 ねぎ	ロールパン 大豆油 砂糖 サラダ油	482	18.1 18.0 1.7
10月	ごはん かじきさっぱり照り焼き 肉じゃが	牛乳 カタツムリケーキ	めかじき 豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 レタス えのきたけ しめじ 玉ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 じゃが芋 白滝 ごま油	488	16.3 21.7 1.5
11火	ごはん マーボートマト豆腐 きゅうり中華漬け	牛乳 ふかし芋	豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ えのきたけ 大蒜 トマト きゅうり なす わかめ マダーボール/	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま ごま油	479	16 18.1 1.7
12水	ごはん ブルコギ こんにやくみそ煮	牛乳 クリームパン	牛肉 みそ たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 小松菜 大蒜	米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく 片栗粉	487	18.3 18.7 1.7
13木	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢漬け 蒲鉾野菜炒め	牛乳 シリアルマシュマロ	鶏肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳	キャベツ 絹さや 人参 コーン もずく えのきたけ 玉ねぎ あさつき アンデスメロン のり /	米 大豆油 薄力粉 サラダ油	477	15 20.3 1.5
14金	チーバくんライス チーバくん厚焼き玉子 ひじきのマリネ	ジョアブルーベリー せんべい	豚肉 鶏肉 たまご ツナ ベーコン たまご 牛乳	人参 干しぶどう きゅうり 干しひじき トマト 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	県民の日献立 508 15.4 19.6 2.4	
17月	ごはん 五目マーボ豆腐 蒸しとうもろこし	ソファールヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	たけのこ水煮 人参 なら しめじ ねぎ とうもろこし もやし 小松菜 ねぎ アンデスメロン /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉麺	447	13.7 20.1 1.3
18火	ごはん・のりふりかけ 豆腐と野菜のナゲット・スマイルポテト なすと油揚げめんつゆ煮	牛乳 みそ焼きおにぎり	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ さば削り節 チーズ 牛乳 かつお節	なす いんげん 人参 ごぼう えのきたけ 小松菜 のり	米 大豆油 じゃが芋 砂糖	500	19.2 17.5 1.6
19水	ごま塩おにぎり 鶏肉オレンジ焼き ラタトゥイユ	牛乳 シュガーラスク	鶏肉 たまご 牛乳	生姜 トマト なす しめじ ズッキーニ 黄・赤ピーマン 玉ねぎ にんにく 人参 なら / ごま ごま油	米 マーマレード 春雨 サラダ油 オリーブ油	△おにぎりの日 403 18.1 17.9 1.7	
20木	ごはん いわし紀州煮 バリバリサラダ	牛乳 オサツスティック	いわし かまぼこ たまご 牛乳	きゃべつ きゅうり 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ たけのこ水煮 みかん	米 砂糖 ごま油 カリタリア	471	12.1 19.3 1.9
21金	ごはん 鶏肉ソフト唐揚げ 納豆野菜の五目和え	牛乳 ビスコ	鶏肉 たまご 納豆 かつお節 チーズ	生姜 わかめ 人参 ほうれん草 クリームコーン缶詰	米 薄力粉 大豆油 片栗粉 ごま油	568	21.7 20.5 1.7
24月	ごはん ホキカレーしょう油漬け焼き ズッキーニツナのソテー	牛乳 オレンジフルーチェ	ホキ ツナ さかなすり身 かつお節 牛乳	ズッキーニ 人参 しめじ 小松菜 もやし みかん	米 サラダ油 オリーブ油 ごま油	432	14.3 20.3 1.2
25火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜レーズンバター煮	牛乳 ブルーベリージャムサンド	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 レーズン 小松菜 えのきたけ 大蒜 オレンジ /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター 片栗粉	484	16.7 18.2 1.3
26水	豚丼 蒸しとうもろこし おかずみそ汁	牛乳 ミニおはぎ	豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ごぼう とうもろこし 椎茸 南瓜 人参 えのきたけ メロン	米 白滝 砂糖	536	16.3 19.7 1.7
27木	十六穀米ごはん ハヤシライスソース ツナほうれん草ナムル	ジョアプレーン バナナ	豚肉 ツナ ウィナー 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ ほうれん草 もやし	米 十六穀米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 バター	532	19.4 17.8 2.2
28金	ジャージャー麺 カツオフライ 蒸しなすのおかか和え	牛乳 塩せんべい	豚肉 みそ カツオ かつお節 ヨーグルト	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 生姜 大蒜 なす フルーツ缶詰 アロエベラ /	サラダ油 砂糖 片栗粉 中華麺 大豆油 ごま油	526	15.6 18.3 2.1



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
よく噛むメニューを取り入れています。



※物資の都合により、献立を変更することがあります。

今月は、梅雨を楽しめるメニューを取り入れています。

6月予定献立表



日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
3月	ごはん ドライカレー ツナキャベツサラダ	牛乳 茹で枝豆	豚肉 水煮大豆 ツナ みそ 牛乳	生姜 人参 大蒜 コーン 玉ねぎ りんご 干しぶどう グリーンピース キャベツ きゅうり グレプフルーツ/	米 サラダ油 砂糖 米粉 オリーブ油 蒟蒻	532 20.8	19.0 1.5
4火	ごはん ホイコーロー トマト甘酢和え	ジョアプレーン ミニお好み焼き	豚肉 みそ たまご チーズ 牛乳	キャベツ ねぎ 人参 椎茸 大蒜 生姜 トマト 玉ねぎ クリームコーン缶詰 /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	593 18.7	23.6 1.4
5水	ごはん ヘルシーミートローフ 南瓜隠元含め煮	牛乳 フライドポテトカレー味	豚肉 木綿豆腐 たまご みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 南瓜 隠元 もやし もずく オクラ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 パン粉	585 20.0	22.4 2.2
6木	ごはん さばのみそ煮 野菜のレモン和え	牛乳 サクッと昆布 クラッカー	さば みそ 豚肉 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 レモン たけのこ水煮 小松菜 アンデスメロン	米 オリーブ油 砂糖 ごま油	551 21.1	20.9 1.2
7金	ケロケロロールパン イカナゲットフライ ひじきツナマリネ	ジョアマスケット 青のり小魚 ウエハース	たまご 竹輪 豆腐 さかなすり身 ツナ 鶏肉 牛乳 ハム かまぼこ	きゅうり 干しひじき 人参 もやし 小松菜 ねぎ	ロールパン 大豆油 砂糖 サラダ油	537 25.2	21.7 2.3
10月	ごはん かじきさっぱり照り焼き 肉じゃが	牛乳 カタツムリケーキ	めかじき 豚肉 たまご 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 レタス えのきたけ しめじ 玉ねぎ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 薄力粉 じゃが芋 白滝 ごま油	589 25.5	18.7 1.8
11火	ごはん マーボートマト豆腐 きゅうり中華漬け	牛乳 ふかし芋	豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ えのきたけ 大蒜 トマト きゅうり なす わかめ マダーボール/	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま ごま油	579 21.1	18.0 2.2
12水	ごはん ブルコギ こんにやくみそ煮	牛乳 クリームパン	牛肉 みそ たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 小松菜 大蒜	米 ごま油 砂糖 ごま こんにやく 片栗粉	566 21.4	20.4 2.2
13木	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢漬け 蒲鉾野菜炒め	牛乳 シリアルマシュマロ	鶏肉 かまぼこ 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳	キャベツ 絹さや 人参 コーン もずく えのきたけ 玉ねぎ あさつき アンデスメロン のり /	米 大豆油 薄力粉 サラダ油	562 22.1	16.4 1.7
14金	チャーバンクライス チャーバンク厚焼き玉子 ひじきのマリネ	ジョアブルーベリー せんべい クラッカー	豚肉 鶏肉 たまご ツナ ベーコン たまご 牛乳	人参 干しぶどう きゅうり 干しひじき トマト 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	県民の日献立 605 21.7	18.5 2.9
17月	ごはん 五目マーボ豆腐 蒸しとうもろこし	ソフールヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	たけのこ水煮 人参 なら しめじ ねぎ とうもろこし もやし 小松菜 ねぎ アンデスメロン /	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉麵	534 23.5	15.7 1.7
18火	ごはん・のりふりかけ 豆腐と野菜のナゲット・スマイルポテト なすと油揚げめんつゆ煮	牛乳 みそ焼きおにぎり	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ さば削り節 チーズ 牛乳 かつお節	なす いんげん 人参 ごぼう えのきたけ 小松菜 のり	米 大豆油 じゃが芋 砂糖	632 20.0	23.9 2.3
19水	おにぎり 鶏肉オレンジ焼き ラタトゥイユ	牛乳 シュガーラスク	鶏肉 たまご 牛乳	生姜 トマト なす しめじ ズッキーニ 黄・赤ピーマン 玉ねぎ にんにく 人参 なら	米 マーレード 春雨 サラダ油 オリーブ油 焼きのり / ごま油	おにぎりの日 527 21.0	23.5 2.1
20木	ごはん いわし紀州煮 パリパリサラダ	牛乳 オサツスティック	いわし かまぼこ たまご 牛乳	きやべつ きゅうり 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ たけのこ水煮 みかん	米 砂糖 ごま油 カリタリア	588 21.3	12.7 2.0
21金	ごはん 鶏肉ソフト唐揚げ 納豆野菜の五目和え	牛乳 ビスコ	鶏肉 たまご 納豆 かつお節	生姜 わかめ 人参 ほうれん草 クリームコーン缶詰	米 薄力粉 大豆油 片栗粉 ごま油	ひまわり組/ゲスト献立 636 22.3	23.1 2.0
24月	ごはん ホキカレーしょう油漬け焼き ズッキーニツナのソテー	牛乳 オレンジフルーチェ	ホキ ツナ さかなすり身 かつお節 牛乳	ズッキーニ 人参 しめじ 小松菜 もやし みかん	米 サラダ油 オリーブ油 ごま油	520 22.8	16.3 1.4
25火	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜レーズンバター煮	牛乳 ブルーベリージャムサンド	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 レーズン 小松菜 えのきたけ 大蒜 オレンジ /	米 サラダ油 パン粉 砂糖 バター 片栗粉	613 22.4	19.4 1.8
26水	豚丼 蒸しとうもろこし おかずみそ汁	牛乳 ミニおはぎ	豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ごぼう とうもろこし 椎茸 南瓜 人参 えのきたけ メロン	米 白滝 砂糖	623 22.8	18.3 2.0
27木	十六穀米ごはん ハヤシライスソース ツナほうれん草ナムル	ジョアプレーン バナナ	豚肉 ツナ ウィンナー 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ ほうれん草 もやし	米 十六穀米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 バター	615 20.9	19.5 2.8
28金	ジャージャー麺 カツオフライ 蒸しなすのおかか和え	牛乳 塩せんべい クラッカー	豚肉 みそ カツオ かつお節 ヨーグルト	人参 たけのこ水煮 玉ねぎ 椎茸 生姜 大蒜 なす フルーツ缶詰 アロエベラ /	サラダ油 砂糖 片栗粉 中華麵 大豆油 ごま油	633 24.4	18.4 2.9

給食食数 1号・2号認定子ども 20回

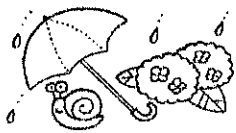
今月は、梅雨を楽しめるメニューを取り入れています。



※物資の都合により、献立を変更することがあります。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よく噛むメニューを取り入れています。





食育だより



令和6年6月

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨を迎えます。気温や湿度があがると、食欲や体力がダウンしがちです。体調管理に気を付けましょう。

6月は食育月間です。毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

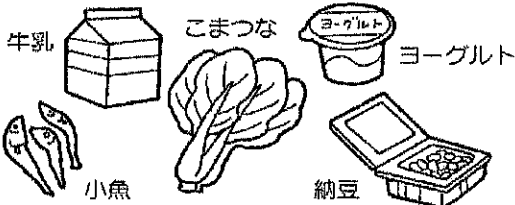


よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



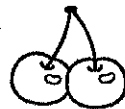
歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



食事の後は
歯みがきを
しよう!

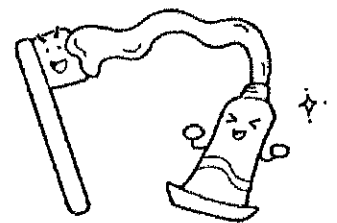
食育クイズ

Q. さくらんぼの可食部は、実ではありません。为什么呢？



A. ① 葉
赤い部分は実のようですが、元は葉っぱです。ちなみに、実は種だと思っていた硬い部分の中にあります。

- ① 葉
- ② 茎
- ③ 枝



食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。

家庭で気をつけたい

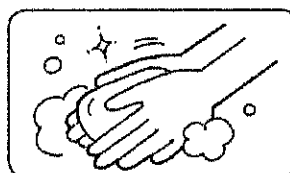
夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。

家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。

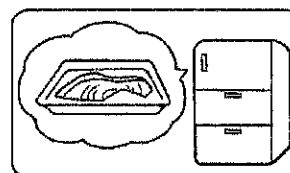
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



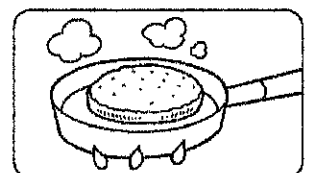
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。