

6月の献立表

日付	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			
		朝おやつ 3時おやつ	血や肉や骨になるもの	熱ゆかにするもの	身体の調子を整えるもの
1・15 (金)	丸パン かじきのカレー揚げ マカロニサラダ ココロ野菜のカラフルスープ オレンジ 梅干し	牛乳、かぼちゃ お茶・麦茶 焼きうどん	牛乳、かじき、冷凍むきえび、ツナ油漬缶	丸パン、干しうどん、さつまいも、マカロニ、小麦粉、油、マヨネーズ、マーガリン	オレンジ、にんじん、キャベツ、レタス、もやし、だいこん、きゅうり、サラダ菜、グリーンピース(冷凍)、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
2・16 (土)	焼肉丼 きゅうりと人参のナムル 中華風コンソープ オレンジ 梅干し	牛乳、にんじん 牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ごま	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	オレンジ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、もやし、クリームコーン缶、キャベツ、万能ねぎ、ピーマン、うめ干し・調味漬
4・18 (月)	親子丼 小松菜のおかか和え 貝だくさん味噌汁 オレンジ 梅干し	牛乳、かぼちゃ 牛乳 ココアのマーブルケーキ	牛乳、鶏もも肉、卵、米のみそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	米、小麦粉、さつまいも、砂糖	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、だいこん、キャベツ、万能ねぎ、いんげん、干しいたけ、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
5・19 (火)	あんかけ焼そば 南瓜とそぼろ煮 さやえんとんとにんじんの湯汁 オレンジ 梅干し	牛乳、にんじん 牛乳 ツナマヨサンド	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	焼きそばめん、食パン、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま油	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、だけのこ(ゆで)、さやえんどう、しょうが、うめ干し・調味漬
6・20 (水)	白いご飯 鯛の竜田揚げ 人参といんげんのごま和え 豚汁 オレンジ 梅干し	牛乳、さつまいも お茶・麦茶 2色ごまおはぎ	牛乳、さば、豚肉(もも)、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、さつまいも	オレンジ、にんじん、いんげん、もやし、だいこん、ねぎ、サラダ菜、うめ干し・調味漬
7・21 (木)	カレーライス 厚揚げとキャベツの炒め煮 ヨーグルトサラダ 大根の清汁 梅干し	牛乳、にんじん 牛乳 じゃがバター	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	じゃがいも、米、油、砂糖、カレーウツ、ホワイトルウ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、りんご、もも缶、みかん缶、パン缶、グリーンピース(冷凍)、うめ干し・調味漬
8・22 (金)	食パン 鮭のムニエルマトソースかけ さつまいものサラダ ブロッコリーの塩茹で キャベツのスープ メロン、梅干し	牛乳、だいこん 牛乳 イチゴジャムスコーン	牛乳、さけ	さつまいも、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、食パン	メロン、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、トマトピューレ、いちごジャム、うめ干し・調味漬、だいこん
9・23 (土)	白いご飯 春巻き ハンバーグ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 オレンジ 梅干し	牛乳、じゃがいも 牛乳 バナナ ぜんべい(以上見)	牛乳、鶏ささ身、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	米、春巻きの皮、ごま油、油、はるさめ、砂糖、せんべい、じゃがいも	バナナ、オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、きゅうり、だけのこ(ゆで)、レタス、干しいたけ、うめ干し・調味漬
11・25 (月)	そら豆とそぼろのご飯 豚肉のアップルソース コールスローサラダ 葱とえのきだけの味噌汁 オレンジ 梅干し	牛乳、さつまいも 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳、豚肉(ロース)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、さつまいも	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、そらまめ、ねぎ、しめじ、コーン缶、きゅうり、かぼちゃ、えのきだけ、うめ干し・調味漬
12・26 (火)	スバゲティナポリタン 鶏肉のママレード焼き 野菜ソテー さつまいもと玉ねぎのスープ オレンジ 梅干し	牛乳、だいこん 牛乳 ずんだもち(以上見) ずんだいもち(未満時)	牛乳、鶏もも肉、ワインナー、きな粉	スバゲティ、さつまいも、白玉粉、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、えだまめ、ママレード、ピーマン、トマトピューレ、チンゲンサイ、サラダ菜、にんにく、うめ干し・調味漬、だいこん
13・27 (水)	白いご飯 白身魚のかば焼き カリカリベーコンと野菜のソテー 万能ねぎとしめじの味噌汁 すいか 梅干し	牛乳、にんじん 牛乳 ブレントトースト	牛乳、メルルーサ、卵、ベーコン、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、砂糖、油	すいか、たまねぎ、ほうれんそう、万能ねぎ、しめじ、にんじん、うめ干し・調味漬
14・28 (木)	白いご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 大根とじゃがいもの味噌汁 オレンジ 梅干し	牛乳、さつまいも 牛乳 きな粉ドーナツ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油、さつまいも	キャベツ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、ねぎ、いんげん、万能ねぎ、うめ干し・調味漬
29 (金)	丸パン かじきのチーズパン粉焼き マカロニサラダ ココロ野菜のカラフルスープ オレンジ 梅干し	牛乳、かぼちゃ お茶・麦茶 焼きうどん	牛乳、かじき、冷凍むきえび、ツナ油漬缶、粉チーズ	干しうどん、マカロニ、さつまいも、パン粉、油、マヨネーズ、マーガリン、丸パン	にんじん、キャベツ、レタス、もやし、きゅうり、だいこん、サラダ菜、グリーンピース(冷凍)、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
30 (土)	肉味噌丼 きゅうりと人参のナムル 中華風コンソープ オレンジ 梅干し	牛乳、にんじん 牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶、もやし、ピーマン、万能ねぎ、レタス、うめ干し・調味漬

*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。



あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。季節の変わり目となる6月は気温・湿度の変化に伴って、細菌の繁殖が活発になる時期です。食中毒の予防を意識して、健康で元気に過ごしていきたいですね。

給食室でも食中毒の予防を徹底し、梅雨の時期も安心して美味しく食べられる給食を提供していきます。



～そらまめとそぼろのご飯～

材料大人4人分

ごはん	4膳分	しょうゆ	小さじ1
そらまめ	4～6粒	みりん	小さじ1/2
鶏ひき肉	20g	砂糖	小さじ1/2
人参	1/4本	塩	少々
油	大さじ1		

作り方

- ①そらまめは色よく茹でて、薄皮をむき、細かく刻む。
- ②人参は皮をむき、千切りにする。
- ③鍋に油を敷き、人参・鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、調味料④を加え調味する。
- ④炊いたご飯に、①のそらまめと③の具を混ぜ完成。

そらまめは4月～6月が旬の緑黄色野菜です。食物性のたんぱく質を多く含み、マグネシウムなどのミネラルやビタミンB群、多く含まれています。マグネシウムは骨の成分であり、イライラの解消に効果があります。ビタミンB群は体内循環をサポートします。旬のそらまめを、ぜひご家庭で使ってみてください。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
幼児	543	20	16	193	1.9
乳児	524	20	17	290	1.7

食中毒を予防しよう!

食中毒予防のポイントをご紹介します。

◎食中毒予防の3原則◎

その1『つけない』
…手洗いをしっかりする。外から帰った後、調理前や食べる前など、こまめに手を洗いましょう。

その2『増やさない』
…常温での保存は避け、早めに食べる。すぐに食べないものは、清潔な容器やラップを使って冷蔵保存しましょう。

その3『やっつける』
…肉や魚はしっかりと加熱する。保存していた食品も再加熱しましょう。布巾やまな板などの調理器具は熱湯や漂白剤で食毒・殺菌することも大切です。

◎お知らせ◎
6月から食中毒予防の目的でお給食に梅干しが付きます。

◎今月の食育◎
6月5日(火)
さくら組さんが田植えをする予定です。