

# 6 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 午後おやつ		材料名(昼食・おやつ)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの
1 ・ 15 (火)	スパゲティナポリタン 梅干 チーズサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 スイートポテト	さつまいも、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉(ロース)、チーズ、ウインナー、卵黄	オレンジ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、パセリ、うめ干し・調味漬
2 ・ 16 (水)	白いご飯 オレンジ 鮭のきのこあんかけ 梅干 ブロッコリーの磯辺和え みそ汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 おからドーナツ	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、粉糖	牛乳、さけ、おから、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、もやし、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、焼きのり、しょうが、うめ干し・調味漬
3 ・ 17 (木)	夏野菜カレー 梅干 ほうれん草とベーコンのソテー 清まし汁 ヨーグルデザート	牛乳 じゃがいも 牛乳 ちんすこう	米、小麦粉、油、砂糖、バター、カレーパウダー	牛乳、豚肉(ロース)、ヨーグルト、ベーコン、豆乳	ほうれん草、たまねぎ、かぼちゃ、パイン缶、もも缶、みかん缶、はくさい、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、だいこん、ホールトマト缶詰、うめ干し・調味漬
4 ・ 18 (金)	ロールパン オレンジ スパニッシュオムレツ 梅干 コーンサラダ スープ	牛乳 さつまいも 麦茶 ゆかりごはん	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、卵、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶、ほうれん草、うめ干し・調味漬
5 ・ 19 (土)	豚丼 梅干 ごまあえ みそ汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、メープルシロップ、すりごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、うめ干し・調味漬
7 ・ 21 (月)	白いご飯 オレンジ 油淋鶏 梅干 春雨サラダ 卵スープ	牛乳 にんじん 牛乳 バナナスコーン	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、小麦粉、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵	オレンジ、ねぎ、もやし、バナナ、にんじん、きゅうり、レタス、しょうが、サラダ菜、うめ干し・調味漬
8 ・ 22 (火)	豆乳味噌うどん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 きなこクリームサンド	ゆでうどん、食パン、砂糖	豆乳、牛乳、豚肉(ロース)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、うめ干し・調味漬
9 ・ 23 (水)	白いご飯 オレンジ カレイの煮つけ 梅干 れんこんのきんぴら 豚汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ	米、ホットケーキ粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油、ごま、バター	牛乳、かれい、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、れんこん、だいこん、ねぎ、いんげん、ほうれん草、さやえんどう、しょうが、うめ干し・調味漬
10 ・ 24 (木)	チンジャオロース丼 梅干 ココロポテトサラダ 中華スープ オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)	オレンジ、みかん缶、パイン缶、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、たけのこ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、かんでん、しょうが、パセリ、うめ干し・調味漬
11 ・ 25 (金)	ロールパン オレンジ 白身魚のアップルソース 梅干 かにかまサラダ スープ	牛乳 じゃがいも 麦茶 おかかツナごはん	ロールパン、米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、たら、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、かつお節	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、グリーンアスパラガス、サラダ菜、うめ干し・調味漬
12 ・ 26 (土)	炊き込みごはん 梅干 筑前煮 みそ汁 オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 せんべい(以上児) バナナ	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、にんじん、れんこん、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、いんげん、ごぼう、さやえんどう、うめ干し・調味漬
14 ・ 28 (月)	とうもろこしごはん オレンジ さわらのごま味噌焼き 梅干 人参とひじきの煮物 清まし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 へこ焼き	米、小麦粉、砂糖、ごま油、油、黒砂糖、生ふ、ごま	牛乳、さわか、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、にんじん、ひじき、みつば、こまつな、コーン缶、しょうが、サラダ菜、うめ干し・調味漬
29 (火)	和風ツナスパゲティ 梅干 トマトサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 スイートパンプキン	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、バター	牛乳、ツナ油漬缶、チーズ、ウインナー、卵黄	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、葉ねぎ、パセリ、うめ干し・調味漬
30 (水)	白いご飯 オレンジ 鮭のバター照り焼き 梅干 おかか和え みそ汁	牛乳 にんじん 牛乳 ココアドーナツ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、粉糖、バター	牛乳、さけ、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、もやし、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。



梅雨に入り、雨の多くなる季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。規則正しい食生活をして、元気な体を作っておくことが大切です。じめじめと湿度が上がってくるので、細菌が繁殖しやすい時期でもあります。しっかり手洗いをし、身近な衛生に気を付けていきましょう。

## 食中毒を予防しよう！

### <食中毒予防の三原則>

#### ①つけない

- ◎調理前や食事前には手を洗いましょう。
- ◎清潔な食器や器具を使いましょう。
- ◎タオルや布巾は清潔なものを使いましょう。
- ◎食品を保管するときは、蓋のついた保存容器に入れたり、ラップをかけて他の食品の細菌が付かないようにしましょう。



#### ②増やさない

- ◎料理を常温で長時間放置しないようにしましょう。
- ◎解凍は電子レンジか冷蔵庫でしましょう。
- ◎冷蔵（冷凍）食品はすぐ冷蔵（冷凍）庫へ入れましょう。しかし、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。

#### ③やっつける

- ◎中心まで充分に加熱しましょう。
- ◎温め直しの時も充分に加熱しましょう。
- ◎まな板や包丁などの調理器具は熱湯や漂白剤で消毒・殺菌しましょう。



#### ●お知らせ

\* 6月から食中毒予防の目的で、給食に梅干しが付きます。

### ～今月の郷土料理～

#### 大分県日田市の郷土菓子 へこ焼き



〈材料〉(生地約3枚分)

- ・薄力粉 …100g
- ・塩 …ひとつまみ
- ・水 …150g
- ・黒砂糖 …適量
- ・サラダ油…適量

〈作り方〉

- 1.薄力粉に塩をひとつまみ加え、水を少しずつ加えながらダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 2.フライパンに油を少量なじませ中火で温め、1の生地をおたま一杯分流し込み薄くのぼす。
- 3.生地が白色から半透明に色が変わったらひっくり返し、両面パリッと軽く焼き色がつくくらいまで時々返しながらかく。
- 4.3の生地が温かい間に黒砂糖をのせクルクル巻いてできあがり。

☆クレープのようなもちもちとした食感で、シンプルで食べごたえのある大分県のお菓子です。

「へこ焼き」は日田地方の呼び名ですが、他の地域でも同じレシピが存在し、臼杵や豊後大野地方では「じり焼き」、大分市周辺では「ひ焼き」と呼ぶそうです。名前の由来については諸説ありますが、へこ焼きの「へこ」はふんどしという意味で、見た目が長いふんどしを巻いているようだから、じり焼きは、じりい(大分の方言で「ゆるい」という意味)ことから来ている、じりじりと生地を焼くからなどがあります。

簡単に作れるレシピなので、お家でも真似してみてください！

### 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	537	20.0	14.5	192	1.7
乳児	476	18.2	12.6	193	1.4