

# 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)			
		牛乳		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 (木)	梅と枝豆のご飯 白身魚のさつま揚げ かぼちゃの甘煮 洋風味噌汁	オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 きなこゼリー	米、黒砂糖、砂糖、油、ながいも、片栗粉、バター	牛乳、豆乳、白身魚すり身、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ	オレンジ、かぼちゃ、大豆もやし、コーン缶、にんじん、たまねぎ、いんげん、にら、塩こんぶ、枝豆、サラダ菜、ひじき、かんでん、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ
2 (金)	ロールパン 豚肉のマーマレード焼き チーズサラダ ポトフ	バナナ 梅干	牛乳 じゃがいも 麦茶 カレーパエリア	ロールパン、米、じゃがいも、マーマレード、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、豚肉(ロース)、ウインナー、チーズ、えび(むき身)、鶏もも肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、ミニトマト、赤ピーマン、グリーンピース、サラダ菜、にんにく、うめ干し・調味漬	昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉
3 ・ 17 (土)	白いご飯 ブルコギ なすの煮浸し 味噌汁	オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、油、ごま油、はるさめ、砂糖、ごま、さつまいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、なす、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん
5 ・ 19 (月)	てりやき野菜丼 めかじきの味噌マヨ焼き 白菜の清汁 バナナ	梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 シュガーポテト	米、さつまいも、油、グラニュー糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、サラダ菜、うめ干し・調味漬、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
6 ・ 20 (火)	クリームパスタ さつま芋とウインナーのソテー なすの味噌汁 オレンジ	バナナ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 キャロットバナナケーキ	スパゲティ、さつまいも、小麦粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、ベーコン、ウインナー、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、なす、しめじ、たまねぎ、バナナ、にんじん、万能ねぎ、ピーマン、パセリ、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、コンソメ、食塩
7 ・ 21 (水)	白いご飯 回鍋肉 中華和え 春雨スープ	バナナ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 じゃこチーズトースト	米、食パン、はるさめ、砂糖、ごま油、油、さつまいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ハム、とろけるチーズ、赤みそ、しらす干し	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、ねぎ、うめ干し・調味漬	昆布だし汁、しょうゆ、食塩
8 ・ 22 (木)	白いご飯 あじの梅南蛮つけ ブロッコリーの白和え めった汁	オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 もちもちホットケーキ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、もち、油、しらたき、片栗粉、マーブルシロップ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、あじ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが、うめ干し・調味漬	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩
9 ・ 23 (金)	ロールパン 彩りオムレツ 小松菜のソテー 野菜スープ	バナナ 梅干	牛乳 じゃがいも 麦茶 きのこのおこわ	ロールパン、米、もち、砂糖、じゃがいも	牛乳、卵、鶏ひき肉、ベーコン	バナナ、グリーンピース、コーン缶、こまつな、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、干しいたけ、うめ干し・調味漬	昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、ケチャップ
10 ・ 24 (土)	醤油ラーメン いんげんのごま和え オレンジ 梅干		牛乳 かぼちゃ 牛乳 フルーツポンチ	生中華めん、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	オレンジ、いんげん、グレープフルーツ、もやし、りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル、にんじん、コーン缶、にら、かぼちゃ、うめ干し・調味漬	かつおだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩
12 ・ 26 (月)	白いご飯 さわらの煮付 キャベツのツナマヨ和え 清まし汁	バナナ 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 みかんゼリー	米、砂糖、マーマレード、マヨネーズ	牛乳、さわら、ツナ油漬缶	オレンジ濃縮果汁、バナナ、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、まいたけ、にんじん、きゅうり、いんげん、さやえんどう、かぼちゃ、しょうが、寒天、うめ干し・調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
13 ・ 27 (火)	白いご飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の梅磯和え 豆腐の味噌汁	オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 焼きビーフン	米、ビーフン、焼豆、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、だいこん、えのきたけ、たまねぎ、しいたけ、いんげん、焼きのり、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ
14 ・ 28 (水)	ギーマカレー じゃがバター ブロッコリーのスープ フルーツヨーグルト	梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	米、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキ粉、ホワイトウ、カレーウ、油、バター	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、豆乳、チーズ、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、パイナップル、もも缶、みかん缶、バナナ、しめじ、レタス、グリーンピース、うめ干し・調味漬	昆布だし汁、食塩、コンソメ
15 ・ 29 (木)	さっぱり梅焼きうどん 卵の花 卵の味噌汁 オレンジ		牛乳 にんじん 牛乳 ブルーベリージャムサンド	ゆでうどん、食パン、ブルーベリージャム、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ひじき、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
16 ・ 30 (金)	ロールパン 鮭フライ タルタルソース 厚揚げのケチャップ煮 かぼちゃのポタージュ	バナナ	牛乳 じゃがいも 麦茶 梅わかめおにぎり	ロールパン、米、油、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、じゃがいも	牛乳、さけ、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、にんじん、レモン果汁、パセリ、うめ干し・調味漬	ケチャップ、食塩、中濃ソース

\*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

6月、気温の変化が大きいため、体調を崩しやすくなるのとともに食中毒が発生しやすい時期でもあります。

給食室でもより一層、食中毒に注意しながら、安全でおいしい給食を提供していきます。



## 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～ めった汁<石川県>



#### 【材料】（4人分）

- |        |      |        |      |
|--------|------|--------|------|
| ・豚肉    | 80g  | ・大根    | 50g  |
| ・人参    | 30g  | ・ごぼう   | 1/4本 |
| ・こんにゃく | 1/4枚 | ・さつまいも | 40g  |
| ・しいたけ  | 2枚   | ・長葱    | 1/4本 |
| ・だし汁   | 4カップ | ・味噌    | 35g  |

#### 【作り方】

- ①大根、人参、さつまいもはちよう切り、しいたけは薄切りにする。ごぼうは斜め切りにし水につける。こんにゃくは板ずりをして茹で、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を煮立て①の材料を入れてアクとりをし野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②に味噌をとき入れ味をととのえて、長葱の斜め切りを入れ椀に注ぐ。

☆「めった汁」とは、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のことです。従来の豚汁と異なるのは、じゃが芋ではなくさつまいもを使う点にあります。とはいえ、使う根菜に厳しい決まりはないため、県内全域の家庭で気軽に食べられています。

☆県を代表する文豪・徳田秋声さんの作品にも「めった汁」をこしらえ食べるシーンが書かれています。

☆ユニークな名の由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説があります。

☆園では、食べやすくするために、こんにゃくをしらたきにかえます。

### 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	515	20.1	16.4	188	2.3
乳児	450	17.3	14.1	186	1.9