

# 6 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ		材料名(昼食・おやつ)			
		午後おやつ		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 ・ 15 (水)	小松菜と梅の混ぜご飯 オレンジ 鮭の西京焼き キャベツとえのきのバター醤油 清汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 シュガーポテト		米、さつまいも、砂糖、油、ごま、バター	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、だいこん、えのきたけ、にんじん、みつば、たけのこ、こまつな、うめ干し、サラダ菜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
2 ・ 16 (木)	白いご飯 バナナ 豚のから揚げ 梅干 ブロッコリーと卵のマヨ炒め 五目味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 マカロニナポリタン		米、マカロニ、さつまいも、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、かにかまぼこ、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、ピーマン、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、サラダ菜、にんにく、しょうが、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、中濃ソース、コンソメ
3 ・ 17 (金)	ロールパン オレンジ 鶏肉のトマト煮 梅干 ツナサラダ スープ	牛乳 さつまいも 麦茶 えだまめごはん		米、ロールパン、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かつお節	オレンジ、ホールドマト缶詰、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、きょうな、黄ピーマン、しめじ、えだまめ、にんにく、パセリ、うめ干し・調味漬	昆布だし汁、しょうゆ、酢、中濃ソース、コンソメ、ケチャップ、食塩
4 ・ 18 (土)	豚汁うどん さつま芋と鶏そぼろ煮 バナナ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ		ゆでうどん、さつまいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、いんげん、うめ干し・調味漬	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、みりん
6 ・ 20 (月)	親子丼 梅干 いんげんの酢味噌和え 豆乳味噌汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 バナナクッキー		米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、いんげん、ブロッコリー、しいたけ、みつば、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、かつおだし汁
7 ・ 21 (火)	焼きそば 梅干 ひき肉と野菜の甘酢炒め 中華スープ バナナ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ハムチーズトースト		焼きそばめん、食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、もやし、ピーマン、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、あおのり、うめ干し・調味漬	昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、ウスターソース、酢、食塩、コンソメ、おろししょうが
8 ・ 22 (水)	白いご飯 オレンジ めかじぎの煮付 梅干 炒り豆腐 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 ごまパウンドケーキ		米、小麦粉、砂糖、ねりごま、ごま油	牛乳、かじぎ、木綿豆腐、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、なす、しいたけ、ごぼう、万能ねぎ、さやえんどう、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩
9 ・ 23 (木)	ドライカレー 梅干 のりしおポテト 清汁 フルーツヨーグルト	牛乳 にんじん 牛乳 アセロラゼリー		米、じゃがいも、油、砂糖、カレールウ	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト	アセロラ(果汁10%飲料)、たまねぎ、にんじん、もも缶、ホールドマト缶詰、ピーマン、ハイン缶、みかん缶、だいこん、こまつな、えのきたけ、かんてん(粉)、あおのり、うめ干し・調味漬	かつお・昆布だし汁、カレールウ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コン
10 ・ 24 (金)	ロールパン バナナ あじのムニエル 梅干 ベーコンサラダ スープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 ツナおかかおにぎり		米、ロールパン、砂糖、小麦粉、油	牛乳、あじ、ベーコン、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、レタス、にんじん、ねぎ、きゅうり、ズッキーニ、トマト、にんにく、レモン果汁、うめ干し・調味漬	酢、しょうゆ、食塩、みりん、コンソメ、昆布だし汁
11 ・ 25 (土)	白いご飯 オレンジ 豚肉のしょうが焼き きゅうりの梅あえ 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 バナナ ぜんべい(以上児)		米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、なめこ、しょうが、うめ干し	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
13 ・ 27 (月)	白いご飯 オレンジ 肉豆腐 梅干 アスパラのおかか和え 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 黒糖蒸しまんじゅう		米、小麦粉、黒砂糖、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、油揚げ、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、さやえんどう、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
14 ・ 28 (火)	しらすパスタ 梅干 かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 きなこドーナツ		スパゲティー、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、バター	牛乳、しらす干し、木綿豆腐、チーズ、きな粉、	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、にんにく、うめ干し・調味漬	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、昆布だし汁
29 (水)	梅とわかめの混ぜご飯 オレンジ 鮭の照り焼き キャベツとえのきのバター醤油 清汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 大学芋風		米、さつまいも、砂糖、油、バター	牛乳、さけ、ごま	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、だいこん、えのきたけ、にんじん、みつば、たけのこ、うめ干し、サラダ菜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
30 (木)	白いご飯 バナナ 鶏の竜田揚げ 梅干 ブロッコリーのかに玉あんかけ 五目味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ツナマカロニ		米、じゃがいも、マカロニ、さつまいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩

\*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。

梅雨に入り、雨の多くなる季節がやってきました。季節の変わり目で寒暖差もあり、体力が落ちて体調が崩れやすい時期です。じめじめと温度が上がってくるので、食中毒などの衛生管理には十分に気を配りましょう。こまめな水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。



## 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。

## ～今月の郷土料理～ 肉豆腐（京都府）

〈材料〉2-3人分

- |       |       |      |      |
|-------|-------|------|------|
| ・木綿豆腐 | 1丁    | ・玉ねぎ | 半分   |
| ・豚肉   | 250g  | ・人参  | 1/3本 |
| ・長ねぎ  | 1/2本  | ・白滝  | 30g  |
| ・だし汁  | 200ml |      |      |
| ・醤油   | 大さじ3  |      |      |
| ・みりん  | 大さじ2  |      |      |
| ・酒    | 大さじ2  |      |      |
| ・砂糖   | 大さじ2  |      |      |
| ・サラダ油 | …適量   |      |      |



〈作り方〉

- 1.豆腐は水切りをし、食べやすい大きさに切る。野菜と豚肉も食べやすい大きさに切る。
- 2.鍋に油をひき、肉を炒めて野菜も入れて炒める。
- 3.水を入れて野菜が少し柔らかくなるまで煮て、調味料と豆腐を入れて5-10分煮る。
- 4.少し冷まして味を染み込ませて、完成。

「肉豆腐」は、牛肉と豆腐、ねぎを煮たシンプルな料理で、ねぎは、京の伝統野菜「九条ねぎ」が使われることが多いです。九条ねぎの旬でもある冬によく食べられており、家庭料理としても定着しています。他には、玉ねぎやきのこ類、豚肉を用いられることもあり、野菜も多く摂取しやすく、アレンジもしやすいです。

### ●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	510	20.0	13.8	186	1.9
乳児	460	17.1	12.0	183	1.5