

6がつ よていこんだて



2021年 6月

日 曜 日	献立	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー kcal/g (kcal) (g) 上段：小学生 下段：中学生	ひとこと
1 火	ホイコーローどん ちゅうかドレッシングサラダ ちゅうかたまごスープ	○	牛乳,豚肉,みそ,鶏肉,卵	米,油,三温糖,でん粉,ごま油,上白糖,じゃが芋	キャベツ,長ねぎ,ピーマン,にんにく,もやし,ほうれん草,人参,しょうが,玉ねぎ,えのき,小松菜	テンメンジャン,トウバンジャン,湯,醤油,米酢,塩,鶏がら,こしょう	639 26.0 791 31.6	ホイコーローはかんじて「回鍋肉」とかきます。回はちゅうごくごくでもどすといいみです。さいしょににくにこみ、ひがとおてからなべにもどしていただめることがゆらいです。
2 水	ギーマカレー コーンポテト かわちばんかん	○	牛乳,豚肉,レンズ豆	米,油,薄力粉,有塩バター,じゃが芋	にんにく,しおが,玉ねぎ,人参,セロリ,とうもろこし,河内晩柑	ターメリック,カレー粉,鶏がら,トマトピューレ,ウスターソース,中濃ソース,醤油,塩,チャツネ,こしょう	684 21.9 844 26.5	かわちばんかんは、みためがグレープフルーツにていることから「わせいグレープフルーツ」といわれています。
3 木	ぶたにくのクッパ のりサラダ さつまいもむしパン	○	牛乳,豚肉,のり	米,麦,ごま油,上白糖,白ごま,三温糖,薄力粉,油,さつまいも	にんにく,玉ねぎ,人参,大豆もやし,大根,しおが,長ねぎ,キムチ,小松菜,キャベツ,きゅうり	醤油,鶏がら,醤油,塩,コチュジャン,オイスターソース,一味唐辛子,こしょう,ベーキングパウダー	676 20.4 836 24.8	クッパはかんこくのりょうりです。「クク」がスープ、「バブ」がごはんといういで、ごはんにスープをかけてたべます。
4 金	ごはん さばのごまみそやき きりぼしだいこんのさっぱりあえ めかたまじる	○	牛乳,さば,みそ,刻り節,卵,めかぶ	米,三温糖,白ごま,上白糖,でん粉	しおが,切干し大根,もやし,きゅうり,人参,レモン果汁,玉ねぎ,小松菜	醤油,みりん,米酢,塩,こしょう	669 27.2 847 34.1	はとくちのけんこうしゅうかん」がはじまります。きゅうしょくでは、はとくちのけんこうのため、かみごたえのあるしょくざいをていきょうします。
7 月	ガーリックフランス トマトシチュー グリーンサラダ	○	牛乳,鶏肉	ソフトフランスパン,バター,油,じゃが芋,薄力粉,三温糖	にんにく,パセリ,玉ねぎ,人参,しおが,トマト缶,キャベツ,きゅうり,小松菜	鶏がら,塩,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,米酢,醤油,からし	616 20.5 782 25.0	フランスパンはかみごたえのあるしょくざいです。よくかむことは、しうかをたすけ、えいようのきゅうしゅうをたかめます。
8 火	ごはん いかのチリソース ナムル かきたまスープ	○	牛乳,いか,鶏肉,卵	米,でん粉,油,三温糖,ごま油,白ごま	長ねぎ,にんにく,しおが,玉ねぎ,きゅうり,もやし,人参,えのき,キャベツ,小松菜	塩,こしょう,油,醤油,トマトケチャップ,トウパンジャン,米酢,鶏がら	652 27.8 812 34.0	いかはかみごたえのあるしょくざいです。よくかむと、だえきがたくさんでて、むしばよぼうにやくだちます。
9 水	ぶたごぼうごはん おひたし じゃがもちじる	○	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ,卵,刻り節	米,油,上白糖,じゃが芋,でん粉	人参,干しこいたけ,ごぼう,キャベツ,小松菜,もやし,大根,長ねぎ	酒,塩,醤油,みりん	597 22.9 737 27.5	ごぼうとじゃがもちはかみごたえのあるしょくざいで。よくかむと、まんぶくかんがえられ、たべすぎぼうしにやくだちます。
10 木	いわしのかばやきどん もやしのごましようゆ だいこんとなまあげのみそしる うめゼリー	○	牛乳,いわし,生揚げ,みそ,寒天	米,油,でん粉,三温糖,ごま油,白ごま	しおが,もやし,きゅうり,大根,小松菜,長ねぎ,梅ジュース	醤油,みりん	631 25.4 787 31.9	6がつ!! にちはにゅうばいです。こよみのうえでは、このじきからつにはあります。「にゅうばいいわし」はあぶらがのっておいしいです。
11 金	ミートソーススパゲッティー くきわかめとツナのサラダ メロン	○	牛乳,豚肉,大豆,チーズ,ツナ,茎わかめ	スパゲティ,油,三温糖,薄力粉,上白糖	人参,玉ねぎ,にんにく,しおが,しめじ,キャベツ,もやし,メロン	赤ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,醤油,塩,こしょう,米酢	638 27.6 787 33.6	いばらきけんはメロンのせいさんりょうがほんいちです。きょうのメロンはいばらきけんさんの「あいちゃんメロン」です。
14 月	カレーピラフ チーズいりオムレツ ズッキーニとじゃがいものスープ	○	牛乳,鶏肉,豚肉,卵,チーズ	米,バター,油,上白糖,じゃが芋	玉ねぎ,人参,しめじ,小松菜,ピーマン,赤ピーマン,ズッキーニ,セロリ,しおが	塩,カレー粉,こしょう,トマトピューレ,醤油,白ワイン,鶏がら	637 27.3 785 33.4	ズッキーニはいまがしゅんのやさいです。きゅうりとてていますが、かほちゃのなかます。
15 火	ごはん さけのマヨコーンやき ゆかりあえ みそけんちんじる	○	牛乳,さけ,刻り節,みそ,豆腐	米,マヨネーズ(卵なし),じゃが芋	玉ねぎ,クリームコーン,キャベツ,もやし,ゆかり粉,人参,大根,長ねぎ	酒,塩,こしょう,醤油	617 28.9 768 36.6	さけはかわでうまれ、うみでそだち、たまごをうむときにはふたび、うまれたかわにもどってきます。
16 水	きなこあげパン キャロットドレッシングサラダ マカロニミルクスープ	○	牛乳,きな粉,鶏肉	ミルクパン,油,上白糖,三温糖,じゃが芋,マカロニ	キャベツ,きゅうり,もやし,どうもろこし,玉ねぎ,人参,しおが,小松菜	塩,米酢,こしょう,ペイリーフ,鶏がら	644 22.9 822 28.4	あげパンをカリッとあげるコツは、こうおんでさっとあげることです。きょうはきなこをまぶします。
17 木	ごはん さわらのバターじょうゆやき ひじきとやさいのあえもの しおどんじる	○	牛乳,さわら,ひじき,豚肉,刻り節,豆腐	米,上白糖,バター,三温糖,油,じゃが芋	キャベツ,きゅうり,人参,大根,長ねぎ	醤油,酒,みりん,米酢,塩	665 29.1 831 37.1	しょっさをただしくおけていますか? ごはんはひだり、しるものはみぎ、おかずはおくにおきます。
18 金	ルーローハン はるさめスープ トウファ	○	牛乳,豚肉,うずら卵,鶏肉,アガ,豆乳	米,麦,油,三温糖,綠豆春雨,ごま油,黒砂糖,上白糖	しおが,玉ねぎ,キャベツ,えのき,小松菜,みかん缶	酒,醤油,酒,五香粉,鶏がら,塩,こしょう	701 27.3 871 33.4	「ルーローハン」と「トウファ」はたいわんのりょうりです。ルーローハンはあまからくにたぶたにくをかけたごはん、トウファはどうにゅうをつかったデザートです。
21 月	ごはん ビーンズコロッケ キャベツのポンずあえ こんさいじる	○	牛乳,ツナ,ヒヨコ豆,鶏卵,刻り節,みそ	米,油,じゃが芋,薄力粉,パン粉,上白糖	玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,レモン,ごぼう,大根,長ねぎ	塩,中濃ソース,醤油,米酢	681 24.0 843 29.4	コロッケは、もちろんてづくりです。500にんぶんのたねをまるめ、ひとつひとつついにあげます。
22 火	ごはん しろみさかなのみそチーズやき ごまあえ とうふとわかめのすまじる	○	牛乳,しいら,みそ,チーズ,豆腐,わかめ	米,三温糖,白ごま	しおが,キャベツ,小松菜,人参,もやし,えのき,長ねぎ	みりん,醤油,塩	581 29.5 753 39.9	みそとチーズは、はっこうしょくひんで。はっこうしょくひんは、めんえきりよくをたかめるこうかがあります。
23 水	おきなわそば タマーナーチャンブルー パイナップル	○	牛乳,かまぼこ,豚肉,ベーコン,豆腐,糸刻り節	沖縄そば(芒屋製麺舗 正在販賣)	しおが,長ねぎ,もやし,キャベツ,人参,パイナップル	豚骨,鶏がら,だし昆布,だし粉,酒,食塩,薄口醤油,塩麹,醤油,塩,こしょう	648 29.4 773 34.9	6がつ23には、おきなわいのひです。おきなわそばとタマーナーチャンブルーはおきなわのりょうりです。タマナーナーはキャベツといいみです。
24 木	えだまめごはん にくどうふ いそあえ	○	牛乳,豚肉,焼き豆腐,のり	米,油,三温糖,こんにゃく	枝豆,玉ねぎ,人参,白菜,長ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし	だし昆布,酒,塩,だし刻り節,みりん,醤油	615 26.0 758 31.7	えだまめはなつがしゅんのしょくざいで。えだまめはやいですが、せいちょうするとだいすとなり、まめとなります。
25 金	チキンライスクリームソース フレンチドレッシングサラダ あまなつ	○	牛乳,鶏肉,チーズ	米,油,薄力粉,バター,じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参,どうもろこし,マッシュルーム,しおが,きゅうり,小松菜,甘夏	塩,バブリカ,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,鶏がら,米酢	640 18.5 786 21.9	あまなつは、なつみかんとくらべ、さんみがすぐないです。うすいかわはにかいので、うすいかわをむいてからたべます。
28 月	ごはん だいすそぼろふりかけ にぎすフライ やさいのさっぱりあえ さわにわん	○	牛乳,大豆,鶏肉,にぎす,刻り節,豚肉	米,三温糖,薄力粉,パン粉,油,上白糖	小松菜,もやし,人参,レモン,えのき,大根,長ねぎ	醤油,酒,中濃ソース,トマトケチャップ,塩,みりん	688 32.4 844 37.6	さわにわんは、せんぎりをしたやさいとぶたにくがはいっています。むかしは、りょうしのひとがよくたべていたそうです。
29 火	キムチチャーハン とうがんスープ やさいチップス	○	牛乳,豚肉,卵,鶏肉,豆腐	米,ごま油,油,さつまいも,じゃが芋	キムチ,長ねぎ,にら,しょうが,冬瓜,きくらげ,チングンサイ,ゴーヤ,かぼちゃ	塩,こしょう,醤油,鶏がら,酒	673 23.6 841 28.4	とうがんは「ふゆ」というじがつきますが、なつにとれるやさいです。ふゆまでほぞんできることがなまえゆらいです。
30 水	なすミートライス ごまドレッシングサラダ かわちばんかん	○	牛乳,豚肉	米,バター,油,薄力粉,じゃが芋,上白糖,白ごま,ごま油	玉ねぎ,にんにく,しおが,セロリ,なす,もやし,人参,河内晩柑	塩,カレー粉,チリソース,鶏がら,ベリーフ,トマトピューレ,ウスターソース,トマトケチャップ,こしょう,米酢,醤油	660 18.4 813 21.8	なすはなつがしゅんのやさいです。なつがしゅんのやさいは、からだのねつをそとへにがすうかがあります。

*献立は入荷などの都合により変更することがあります。



梅雨の季節となりました。これから夏にかけ、気温と湿度が上昇します。体の抵抗力は落ちやすくなります。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけて過ごすことが大切です。また、6月は食中毒が多く発生する時期です。調理室ではより一層、気をつかって作業を行います。学校やご家庭でも、手洗いをこまめに行う習慣を身に付けてください。

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子供のころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭では、こんな食育を！.....

- 一緒に食事の支度をする
- 共食の回数を増やす
- 朝ごはんを必ず食べる
- 栄養バランスを意識する

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会。

一日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



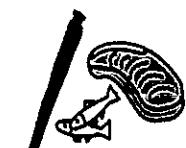
よくかんで食べるヨツ

どんな味がするか意識しながら食べる

食べ物を飲み込もうと思つてから、さらに10かむようにする

かみごたえのある食べ物を取り入れる

口の中の食べ物を飲み物で流しまない



こんだてしょうかい①

5月のこんだてよし...こうやどみのそぼろどん

<材料> 4人分

- ごはん(茶碗4杯分)
- だし汁(100g)
- サラダ油(適量)
- お酒(1杯)
- 生姜(すりおろし小1/2)
- さとう(大さじ1/3)
- みりん(小1/2)
- しょうゆ(大さじ1/3)
- さやいんげん(2本)
- 玉ねぎ(1玉)
- 高野豆腐(2個、約30g)
- 人参(1/2本)
- とりひき肉(150g)

<作り方>

- 高野豆腐はぬるま湯近くにだし汁(分量外)に10分程浸し、もどしておく。→もどしたら軽くしぼり、刻む。
- 玉ねぎ・人参はみじん切り、さやいんげんは1cm幅に切る。

- フライパンに油をひき、生姜・ひき肉・人参・玉ねぎを炒める。
- 肉の色が白くなったら、だし汁・Aの調味料・高野豆腐を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 最後にさやいんげんを加え、火が通れば完成。