



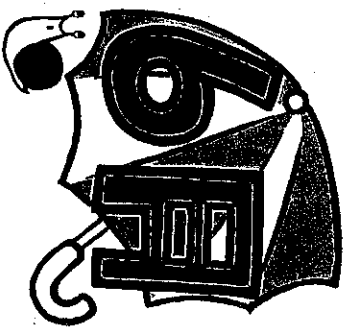
6がつ よていさんだて



お台場学園

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	(kcal) (g) 上段:小学生 下段:中学生
1	キーマカレー ツナサラダ アロエ入りフルーツヨーグルト	○	牛乳, ★豚肉, 大豆, ツナ, ★ヨーグルト	精白米, 油, 薄力粉, ★バター, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, セロリ, キヤベツ, きゅうり, もやし, みかん缶, 黄桃缶, ★パイナップル, アロエ缶	水, カレー粉, 鶏がら, トマトピューレ, 醤油 ウスターソース, 味噌 中濃ソース, 塩, 米酢	682 26.9
2	ごはん さばのごまみそやき きりぼしだいこんのさつぱりあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳, さば, みそ, 削り節, みそ, 油揚げ	精白米, 三温糖, ★白ごま, 上白糖, じやが芋	キヤベツ, 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	水, テンメングジャン, トウバンジャン, 酒, 醤油, 米酢, 塩, 鶏がら, こしょう だし汁	819 34.9
3	ホイコーローゼン ちゅうかドレッシングサラダ たまごスーラ	○	牛乳, ★豚肉, みそ, 鶏肉, ★鶏卵	精白米, 油, 三温糖, でん粉, ごま油, 上白糖, じやが芋	玉ねぎ, 人参, キヤベツ, きゅうり, レモン果汁, 大根, えのき, 長ねぎ	水, テンメングジャン, トウバンジャン, 酒, 醤油, 米酢, 塩, 鶏がら, こしょう	760 32.1
4	ごはん ピーンズコロツク キヤベツのポン酢あえ だいこんのみそしる	○	牛乳, ツナ, ★鶏卵, 削り節, 油揚げ, みそ	精白米, 油, ひよこ豆, じやが芋, 薄力粉, パン粉, 油, 上白糖	玉ねぎ, 人参, キヤベツ, きゅうり, しょうが, 玉ねぎ, えのき, 小松菜	水, 塩, 中濃ソース, ウスターソース, 醤油, 米酢, だし汁	646 25.5
5	ごはん いかチリソース ナムル ちゅうかふうたまごスーラ	○	牛乳, いか, 鶏肉, ★鶏卵	★食パン, ★バター, 油, 上白糖, ★白ごま, じやが芋, 薄力粉, 三温糖	長ねぎ, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, きゅうり, もやし, 人参, えのき, 干しいたけ, 小松菜	水, 塩, こしょう, 酒, 醤油, トマトケチャップ, トウバンジャン, 米酢, 鶏がら	804 31.2
6	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, 鶏肉, ★牛乳	精白米, 油, 薄力粉, ★バター, じやが芋, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, 人参, しょうが, トマト缶, キヤベツ, きゅうり, 小松菜	水, 塩, こしょう, 酒, 醤油, 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(粉)	621 20.0
7	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, 鶏肉, ★牛乳, ★チーズ	精白米, 油, 薄力粉, ★バター, じやが芋, 上白糖	玉ねぎ, 人参, ホールコーン, マツジユルード, しょうが, きゅうり, 小松菜, ★冷凍みかん	水, 塩, こしょう, 酒, 醤油, こしょう, トマトピューレ, トマトケチャップ, 米酢, 米酢	616 18.9
8	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	782 33.6
9	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, 鶏肉, ★牛乳, ★チーズ	精白米, 油, 薄力粉, ★バター, じやが芋, 上白糖	玉ねぎ, 人参, ピーマン, 赤ピーマン, ズッキーニ, セロリ, しょうが	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	625 27.6
10	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	780 30.4
11	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	625 27.6
12	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	782 33.6
13	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	658 34.6
14	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	817 43.7
15	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	600 23.7
16	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	817 43.7
17	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	600 23.7
18	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	782 33.6
19	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	625 27.6
20	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	782 33.6
21	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	625 27.6
22	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	782 33.6
23	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	625 27.6
24	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	782 33.6
25	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	625 27.6
26	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	782 33.6
27	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	625 27.6
28	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	782 33.6
29	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	625 27.6
30	ごはん セサミトースト トマトジュース グリーンサラダ	○	牛乳, たら, みそ, ★チーズ, 鶏肉, さつまいも揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, 三温糖, 油, こんにく, じやが芋	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	水, 塩, カレー粉, 酒, こしょう, バセリ, 醤油, トマトケチャップ, 鶏がら	782 33.6

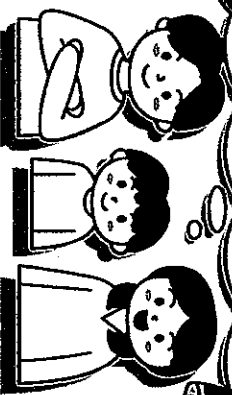
※献立は入荷などの都合により変更することがあります。



給食だより

梅雨の季節となりました。これから夏にかけて、気温と湿度が上昇し、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、気をつけて作業を行います。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。

「食育」ってなあに?



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、荷よりも『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、徳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?

毎家庭では、こんな「食育」を!.....

一緒に食事の支度をする
買い物や調理などの経験は、食育物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす
テレビを消して、家族を揃いながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる
1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

栄養バランスを意図する
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

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買います。

食育で育てたい「食べる力」.....

食育物をつくる 食への感謝の心	一緒に食べたい人がいる! (社会性)	心と身体の健康を維持できる!	食事の重要性や楽しさを理解する!	食育物の選択や食事づくりができる!	日本の食文化を理解し伝えることができる!
--------------------	--------------------	----------------	------------------	-------------------	----------------------

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。



よくかんで食べると、こんないいとがあります!

消化を助け、栄養の吸収が高まる	満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ	だ液がたまり、虫歯を予防する
あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。	腸が活性化し、精神を安定させる	

よくかんで食べるコツ.....

水と口の味がするから意識しながら食べる	大きめの食べ物を一口でかんでから、さらに10回かむようにする	大きめの食べ物を、飲み物で流さない

~こんだてしょうかい~

5月のこんだてより **白身魚のコチユジヤンソース**がけ

<材料>

- | | |
|---------------|-------------------|
| 白身魚 (タラなど) | ココチユジヤンソース |
| しょうが ... 少々 | にんにく ... 少々 |
| にんにく ... 少々 | コチユジヤン ... 10g |
| しょうゆ ... 小さじ1 | トマトケチャップ ... 大さじ1 |
| 調理酒 ... 小さじ1 | しょうゆ ... 小さじ1 |
| 米粉 ... 20g | みりん ... 大さじ1 |
| 片栗粉 ... 10g | 砂糖 ... 大さじ1 |
| 揚げ油 ... 適量 | |

<作りかた>

- 魚をAの下味につけておく。
- 米粉と片栗粉の衣をつける。
- 油で揚げる。
- Bの調味料を小鍋に入れ、ソースを作る。
- 揚げた魚に④のソースをかけて完成!