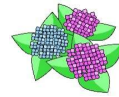




6月献立予定表



<6月は食育月間です>

「食育」は、生きる上での基本です。生涯にわたって、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎になります。



がっ もくひょう
<6月の目標> よくかんで 食べよう

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



©少年写真新聞社2023

日 曜日	主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの		緑のたべもの		黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 木	食パン		ポークビーンズ フレンチサラダ フルーツクリーム	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	赤ピーマン にんじん パセリ	みかん バナナ 洋梨 黄桃 キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油	595kcal	23.2g	フルーツ クリームを 食パンに はさんで 食べてくだ さい。
										24.4g	2.0g	
2 金	ごはん		みそだれチキンカツ おひたし のっぺい汁	鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	小松菜 ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにやく じゃがいも 片栗粉	油	609kcal	19.2g	明日は 「運動会」 みんなが 頑張れる ように、カ ツを作りま す。
										30.6g	2.4g	
6 火	ソフト麺		(コーンクリームソース) オニオンドレサラダ 手作りカステラ	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン しめじ もやし キャベツ きゅうり	麵 小麦粉 砂糖 はちみつ	バター 油	721kcal	23.2g	手作りカ ステラ、 ふっくら焼 けるかな？
										26.8g	1.7g	
7 水	ごはん		豚肉のしょうが焼き 三杯酢和え 田舎汁	豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ 白菜 大根 きゅうり	米 片栗粉 こんにやく さつまいも	ごま	555kcal	14.7g	豚ロース のしょうが 焼き、おい しくいただ きましょう。
										29.2g	2.2g	
8 木	きなこ揚げパン		ジャーマンポテト コーンサラダ あさりと白菜のスープ	きなこ ベーコン あさり	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーン もやし キャベツ 白菜 ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油 バター	590kcal	24.9g	ツイスト パンにきな こたっぷり の揚げパ ンです。
										22.3g	3.1g	
9 金	ごはん		まさご揚げ 五目きんぴら キャベツのみそ汁	豚肉 豆腐 鶏卵 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき しらたき	にんじん 小松菜 いんげん 青しそ	玉ねぎ ごぼう しいたけ れんこん キャベツ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく	油	577kcal	19.0g	「まさご揚 げ」の「ま さご」とは 、細かい砂 という意味 で、やさい を細かく 刻んで豆腐 と混ぜて揚 げます。
										21.6g	2.3g	
12 月	チキンカレーライス		ノンオイルサラダ スイカポンチ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ 大根 みかん バナナ 黄桃 アロエ トマト すいか きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	607kcal	16.2g	夏の代 表、スイカ をフルー ツポンチ で。
										21.6g	2.6g	
13 火	五目うどん		桜えびのかき揚げ からしみそ和え (五目うどんの汁)	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ 鶏卵 みそ	牛乳 桜えび	にんじん 小松菜 青しそ	玉ねぎ しいたけ ねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり	麵 小麦粉	油	627kcal	19.1g	旬の桜え びたっぷり のかき揚 げです。
										27.3g	2.5g	
14 水	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 和風ポテトサラダ ミルクビーンズ	豚肉 厚揚げ ちくわ 大豆 きなこ	牛乳 加糖練乳	にんじん いんげん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ コーン	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油	644kcal	24.0g	ミルクビ ーンズの 大豆は、茅 野市産で す。
										24.5g	2.3g	

日 曜日	しゅよく 主食	牛 乳	おかず しゅさい 主菜/副菜/汁	あか 赤のたべもの		みどり 緑のたべもの		き 黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
15 木	 ブルーベリーパン		スペイン風オムレツ レモンドレサラダ キャベツのセサミスープ	ウインナー 鶏卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト パセリ	ブルーベリー 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし レモン汁 ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖	バター ごま	547kcal 24.1g	23.0g 3.0g	「スペイン 風」って、 何かな？
16 金	 ごはん		あかう 赤魚の門前みそ焼き なめたけ和え じゃがいものみそ汁 キャロットゼリー	赤魚 油揚げ みそ	牛乳 寒天 生クリーム わかめ	にんじん	えのき 白菜 きゅうり もやし レモン汁 ねぎ	米 じゃがいも		616kcal 28.8g	25.6g 2.4g	長野県産 物をたくさ ん使った 献立です。
19 月	 ごはん		とうふ 豆腐の寄せ揚げ 福神漬け和え 道産子汁	豆腐 えび 豚肉	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん 小松菜 青しそ	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 福神漬け コーン もやし	米 片栗粉	油	555kcal 23.8g	17.6g 2.7g	大豆の栄 養たっぷり 「豆腐」 が主菜の 献立です。
20 火	 ラーメン		つくね蒸し もやしのごまじょう (しょうゆラーメンの汁)	豚肉 なると 鶏肉 鶏卵 ちくわ みそ	牛乳	青梗菜 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ メンマ もやし ねぎ ごぼう もやし キャベツ	麵 パン粉 砂糖	油 ごま	607kcal 32.1g	20.3g 2.7g	「蒸し」料 理も、学 校では オープン で作りま す。
21 水	 タコライス		タコライスの真(たこミート) レタス・トマト・チーズ もずくスープ パイナップル	牛肉 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ もずく	にんじん トマト 小ねぎ	玉ねぎ レタス ねぎ パイン	米 片栗粉 砂糖	油	603kcal 24.3g	20.7g 2.7g	沖縄の郷 土食「タ コライ ス」が メインの 献立です。
22 木	 コッパパン		ポテトのチーズ焼き 寒天サラダ あんずジャム ふわふわ卵スープ	ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ 寒天	パセリ にんじん 赤ピーマ ン	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	パン じゃがいも 砂糖 パン粉 ジャム	油	612kcal 27.2g	22.7g 2.8g	あんず ジャムは、 長野県の 千曲市産 です。
23 金	 ごはん		と 飛び魚のフライ ひじきとツナのサラダ そばろ汁	飛び魚 ツナ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	えのき ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 しめじ	米 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 片栗粉	油 マヨドレ	657kcal 38.9g	21.4g 2.3g	今が旬の 「飛び魚」 。くせ がなく、 さっぱりお いしい魚 です。
26 月	 ゆかりごはん		キャベツの卵焼き シャキシャキサラダ やさいのみそ汁	鶏卵 ウインナー 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ゆかり	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのき	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	556kcal 21.5g	20.0g 2.2g	キャベツ たっぷりの 卵焼き です。
27 火	 にゅうめん		じゃがいもとかにかま揚げ みそドレサラダ (豚卵にゅうめんの汁)	豚肉 鶏卵 かにかま みそ	牛乳	にんじん みつば パセリ	玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	麵 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油	583kcal 27.2g	17.5g 2.3g	じゃがいも とかにか ま、相性 抜群で す。
28 水	 ごはん		て 手作りさつまあげ 香り漬け 豆腐のみそ汁 カリカリ着	たらすり身 いか 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	ごぼう コーン キャベツ しょうが きゅうり えのき ねぎ	米 片栗粉	油 ごま	635kcal 26.4g	21.4g 2.0g	暑くなっ てきまし た。ガ リガリ 君・ソー ダの季 節です。
29 木	 丸パン		タンドリーチキン ちくわとハムのマリネ ABCスープ	鶏肉 ハム ちくわ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく 玉ねぎ レタス きゅうり レモン汁 キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	油	523kcal 30.2g	19.3g 2.8g	タンドリー チキンを 丸パン に、はさん で食べて ください。
30 金	 ハヤシライス		(ハヤシ) チップポテト かみかみサラダ	牛肉 さきいか	牛乳 チーズ 青のり	にんじん	玉ねぎ セルリー キャベツ ごぼう きゅうり	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター マヨドレ	657kcal 24.9g	25.3g 2.5g	赤身の オージー ビーフを 手作りハ ヤシルウ です。

☆献立は都合により変更することがあります。

小学生(中学年)の栄養量目標値は、

エネルギー 650kcal、たんぱく質 21.1~32.5g、脂質 14.4~21.7g、食塩相当量は2.0g未満です。

