

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
3	月	ターメリックライス ドライカレー カニカマのコールスローサラダ 果物(メロン) 牛乳	豚肉 カニカマ 牛乳	精白米 油	干しぶどう ピーマン 人参 玉葱 コーン トマト キャベツ メロン	エネルギー 763 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 29.6 g	
4	火	ご飯 メンチカツとエビフライ 生野菜の付け合せ さつまいもと枝豆のサラダ コンソメスープ(玉葱・人参・わかめ) 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 エビ わかめ 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 パン粉 油 さつまいも マヨネーズ	キャベツ 赤キャベツ 人参 トマト 枝豆 コーン サニーレタス 玉葱	エネルギー 869 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 33.0 g	
5	水	焼うどん 大根の梅風味サラダ フルーツヨーグルト(パイン・みかん) カミカミ昆布	豚肉 かつお節 青のり わかめ ロースハム ヨーグルト 昆布	うどん 油 砂糖	キャベツ 人参 ニラ 玉葱 大根 きゅうり レタス 梅 バイナップル みかん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.9 g	
6	木	ご飯 鶏の柚子こしょう焼き せん切り生野菜 キャベツとひじきのゆかり和え 味噌汁(玉葱・さやいんげん・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 油 ごま	レタス 大根 キュウリ 人参 トマト キャベツ コーン 赤シソ 玉葱 サインゲン	エネルギー 708 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 20.3 g	
7	金	玄米入りご飯 赤魚の醤油糍焼き ナムル じゃこと切干し大根の炒り煮 和風スープ(ぶなしめじ・ごぼう・人参) 夏みかんの牛乳寒	赤魚 ちりめんじゃこ 牛乳 寒天	精白米 玄米 ごま 油 砂糖	もやし 小松菜 人参 ミニトマト 切干し大根 さやいんげん ごぼう ぶなしめじ 夏みかん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 10.5 g	
10	月	ご飯 餃子と春巻き 野菜炒め 春雨サラダ 中華スープ(うずら卵・青梗菜) 飲むヨーグルト	豚肉 鶏肉 ひじき ロースハム うずら卵 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 春雨 片栗粉 油 ごま	小松菜 もやし キャベツ 人参 きゅうり サニーレタス トマト 青梗菜 ねぎ 玉葱	エネルギー 737 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.5 g	
11	火	ベーコンと青菜のクリームスパゲティ 玉子とわかめのサラダ 果物(メロン) 牛乳	ベーコン 生クリーム 卵 わかめ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 ごま	ほうれん草 玉葱 エリンギ キャベツ サニーレタス 人参 メロン	エネルギー 818 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 38.3 g	
12	水	<b>食べ残し0(ゼロ) day</b>		鶏肉 ツナ ベビーチーズ	精白米 はちみつ じゃがいも 砂糖 油	キャベツ 小松菜 人参 枝豆 ミニトマト 玉葱 コーン	エネルギー 747 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.4 g
13	木	エビピラフ 豚肉コロケ せんキャベツ モッツアレラチーズのマリネ風サラダ コンソメスープ(玉葱・さやいんげん・コーン) カップヨーグルト(鉄分強化)	エビ 豚肉 モッツアレラチーズ カップヨーグルト	精白米 油	玉葱 グリンピース 人参 エリンギ キャベツ 赤キャベツ レタス きゅうり トマト さやいんげん コーン	エネルギー 736 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 26.6 g	
14	金	玄米入りご飯 いわしの蒲焼き風 おかか和え さつまいものはちみつ風味 煮物(かぼちゃ・高野豆腐・さやいんげん) 味噌汁(大根・油揚げ) ミルクゼリー(マンゴーソースがけ)	イワシ かつお節 高野豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま さつまいも はちみつ	キャベツ 小松菜 人参 かぼちゃ さやいんげん 大根 マンゴー	エネルギー 813 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.7 g	
17	月	あんかけ焼きそば いんげんの味噌ごま和え 果物(小玉すいか) 牛乳	豚肉 イカ 味噌 牛乳	焼きそば 油 片栗粉 ごま 砂糖	キャベツ 白菜 青梗菜 もやし 人参 竹の子 サインゲン エキ苺 スイカ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 26.6 g	
18	火	ご飯 鶏の竜田揚げ(カレー風味) 生野菜の付け合わせ キャベツと茎わかめの生姜酢 すまし汁(海苔・九条ねぎ) 飲むヨーグルト	鶏肉 茎わかめ 海苔 味噌 飲むヨーグルト	精白米 片栗粉 油 砂糖	サニーレタス 大根 赤玉葱 パプリカ レモン トマト 生姜 キャベツ きゅうり 人参	エネルギー 784 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 28.0 g	
21	金	ご飯 豚肉のエスカベッシュ キャベツと青菜のソテー バターコーン じゃこサラダ トマトスープ(玉葱・人参) ベビーチーズ	豚肉 ちりめんじゃこ ベビーチーズ	精白米 小麦粉 油 砂糖 バター	小ネギ キャベツ 小松菜 赤ピーマン コーン 豆苗 大根 人参 トマト 玉葱	エネルギー 765 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 31.9 g	

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



**梅雨入り間近、体調管理に気を付けよう!**



構内のあじさいの花が色濃く、綺麗に咲いています。これは梅雨入りが近いという合図です。平年梅雨入りは、関東地方であれば6月7日ごろ、そこから1ヶ月間は、うとうしい日が続きます。その間に、一年で最も昼の時間が長い「夏至(げし)」を迎え(今年は21日)、6月30日には、年のちょうど折り返しを迎えます。

30日は、「夏越の祓(なごしのはらえ)」と言って、神社では半年間のけがれを祓い、残り半年を無事に過ごせるようにと祈願する行事が行われます。チガヤで大きな輪が作られ、その中をくぐって祈願するものです。この時期は夏越の祓に合わせて「水無月(みなづき)」という和菓子が、関西の方で、よく食べられています。水無月とは旧暦の6月の呼び名です。ういうでできた生地の上に、小豆をのせて三角形に切った和菓子です。昔から小豆は邪気を祓う食べ物とされてきました。今では関東でもデパートで売られています。

うとうしい梅雨の時期は、季節感のあるものを食べて、心も体もリフレッシュして一年の後半を元気に迎えましょう。そして暑い夏にむかって、栄養バランスの良い食事を食べて、夏越の祓にしたいですね!



よく噛んで食べると唾液がたくさん出て、食べ物とよく混ざり合い、胃での消化を助けてくれます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。現代人は、やわらかいものを好んで食べる傾向が強くなってきています。噛みごたえのある食材(右図参照)を積極的に摂ることが必要です。

スクールランチでは、野菜、特に根菜や生野菜、きのこを副菜として組み合わせています。残さず食べれば自然と噛む回数も増えます。同時に口の中に食べかすの付着を防いでくれる働きもあります。それと歯周病予防には、夕食後の入念な歯磨きも大切です。



**◆今月の食生活目標◆**

**ゴミをきちんと分別して捨てよう!  
ともにゴミを減らす行動をしよう!**

国連では、6月5日を「世界環境デー」と定めています。日本では、6月を「環境月間」とし、5日を「環境の日」と定めています。その関係で各自治体では、5月や6月を中心に美化運動のイベントが実施されています。主に道路や公園などのゴミを拾うものです。皆さんもこのイベントに参加したことがあるのではないのでしょうか。日本はきれいな国と言われていますが、飲食に関係する多くのゴミが不法投棄されていることに驚かされます。



話は変わりますが、食べ残しを含め「食品ロス」という、まだ食べられるのに捨てられてしまうゴミも大量に発生している現状があります。各自、普段から、ごみの出し方のマナーを守り、食べ残しを減らす努力をする必要があります。

**今月の  
食べ残し0(ゼロ)dayは  
12日(水)です!**

24	月	ご飯 鶏肉の磯辺フリッター(甘酢だれ) 小松菜と油揚げのナムル 柑橘のグリーンサラダ 冬瓜とオクラの和風スープ 飲むヨーグルト(ストロベリー味)	鶏肉 青のり 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	小松菜 もやし 人参 ミニトマト 夏みかん サニーレタス レタス 玉葱 きゅうり 冬瓜 オクラ	エネルギー 753 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 18.5 g
25	火	焼豚チャーハンとコーン焼売 トマトときゅうりの中華和え 果物(メロン) 牛乳	焼き豚 卵 豚肉 わかめ 牛乳	精白米 小麦粉 油 ごま	ねぎ グリンピース コーン トマト きゅうり メロン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.1 g
26	水	ご飯 豚の中華風焼肉 野菜炒め トマトと枝豆のマリネ風サラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ベビーチーズ	豚肉 味噌 ベビーチーズ	精白米 油 ごま油	もやし ニラ 人参 赤ピーマン トマト 枝豆 きゅうり 玉葱 かぼちゃ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.3 g
27	木	冷やし中華 かぼちゃとチーズの夏サラダ 果物(小玉すいか) カップヨーグルト	ロースハム 卵 わかめ チーズ カップヨーグルト	中華麺 砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま	きゅうり トマト かぼちゃ 枝豆 ミニトマト サニーレタス すいか	エネルギー 718 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.9 g
28	金	玄米入りご飯 ウロコマグロのガーリック醤油ソテー 温野菜の和風ドレッシング和え ジャガ芋のカレーチャップ 切干し大根と昆布の炒り煮 味噌汁(小松菜・油揚げ・ねぎ) 黒ごまプリン	ウロコマグロ 昆布 油揚げ 味噌 卵 牛乳	精白米 玄米 ジャガ芋 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 黒ごま	キャベツ もやし 豆苗 人参 切干し大根 小松菜 ねぎ	エネルギー 686 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 11.4 g

問い合わせ TEL03-3961-9996