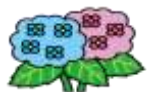


6月 予定献立表

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		
2	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 たんぱく質 脂質	766 kcal 25.1 g 29.5 g
3	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 たんぱく質 脂質	870 kcal 22.3 g 32.9 g
4	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 梅	キャベツ 人参 ニラ 玉葱 大根 きゅうり レタス パインアップル みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	558 kcal 18.2 g 18.9 g
5	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 サヤインゲン	エネルギー たんぱく質 脂質	708 kcal 28.2 g 20.9 g
6	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	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 たんぱく質 脂質	604 kcal 23.2 g 10.5 g
9	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 胡瓜 サニーレタス トマト 青梗菜 ねぎ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	715 kcal 19.2 g 18.9 g
10	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 たんぱく質 脂質	788 kcal 28.1 g 34.3 g
11	水	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 温野菜のコンソメ風味 ツナじゃが コンソメスープ(玉葱・人参・コーン) ベビーチーズ	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 たんぱく質 脂質	748 kcal 31.1 g 23.3 g
12	木	食べ残し0(ゼロ) day エビピラフ 豚肉コロッケ せんキャベツ モッツアレラチーズのマリネ風サラダ バナナ 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 小麦粉	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 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質	748 kcal 20.5 g 26.3 g
13	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 たんぱく質 脂質	811 kcal 27.2 g 21.6 g
16	月	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・丸条ねぎ) 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 たんぱく質 脂質	785 kcal 27.5 g 28.0 g
19	木	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 サヤインゲン エノキ茸 スイカ	エネルギー たんぱく質 脂質	700 kcal 27.1 g 26.5 g
20	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) ミルクゼリー(ピーチソースかけ)	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	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 桃	エネルギー たんぱく質 脂質	810 kcal 29.2 g 30.2 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⇒



毎年6月は食育月間です！



★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！**

曇りがちの天気の日が多くなってきました。そろそろ梅雨入りも間近というところでしょうか。雨の季節には、紫陽花(アジサイ)のブルーの色彩がとても似合いますね。紫陽花は雨が降っていると、きほど元気に咲いている感じがします。皆さんも紫陽花の元気をもらって、梅雨の季節も元気に過ごしましょう。

ところで、6月はさまざまな食の記念日があります。例えば

- ☆ 6月1日は**世界牛乳の日**(裏面に牛乳に関する記事をのせましたので参照してください)
- ☆ 6月4日から10日は**歯と口の健康習慣**(ランチでは4日にカミカミ昆布を食べます)
- ☆ 6月6日は**梅の日**(6月は梅の実の収穫時期となります)
- ☆ 6月16日は**和菓子の日**(平安時代の故事が由来です 季節を感じさせてくれますね)等

そして、6月は食育月間でもあります。スクールランチでは、毎日の献立が健康的な食生活の一本となり、また食の体験を深めるために多様な食材を使用し、味付けも工夫して提供しています。机上の食育メモでは、ランチで食べる食材の情報を発信しています。それらは「食」について正しい知識を身につけ、各自が食生活を見直していくことを目的として行っている「食育」です。お家では、次のことを心掛けてみましょう。

- なるべく家族と一緒に食事をする
- 食事の支度を手伝い、親子で料理をする
- 食材の買い出しを手伝って、お店で売られている生鮮食品や加工品などの種類を覚える
- 朝は時間に余裕をもって起き、しっかり朝ごはんを食べる



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

スクールランチやご家庭でも、毎日のように食品の容器や残食などのゴミが発生していますね。ゴミの出し方は、自治体と学校では違っていますので、その時々で正しい分別に従いましょう。

同時にゴミの減量化には、食品の食べ切りが大切です。スクールランチで食べ残しをなくすことやお家では食材の使い切りを心掛けたいですね。今、少しでも地球環境を悪化させないための行動が一人一人に求められています。



**今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
12日(木)です！**

23	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 夏みかんのグリーンサラダ 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 727 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 16.7 g
24	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
25	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 32.3 g 脂質 25.3 g
26	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 704 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.3 g
27	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 じゃが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 じゃが芋 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 687 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 11.4 g
30	月	黒米入りご飯 鶏肉のしそ味噌焼き もやしとピーマンのおかかソテー なすのチーズ焼き トマトときゅうりの和風和え ニラのかきたま汁 ベビーチーズ	鶏肉 味噌 かつお節 チーズ 卵	精白米 黒米 砂糖 油	しそ もやし ピーマン 人参 エリンギ なす トマト きゅうり ニラ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.6 g

問い合わせ 給食室 Tel.03-3961-9996