



日	献立名	主な材料名			栄養価：エネルギー
		体をつくる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)	タンパク質・脂肪 メモ
3月	ごはん ぶりかけ とりのすき煮 すのもの 牛乳	とりにく とうふ わかめ 牛乳	こめ すきやきふ さとう さとう	ぶりかけ にんじん 玉ねぎ ねぎ いとこんにやく はくさい きゅうり もやし にんじん あおじそ	603kcal 23.2g・16.3g もうすぐ梅雨。食欲も落ちてくる頃です。ぶりかけの力でパクパク食べてね。
4火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター (レモンソース) おひたし こうやどうふのたまごとじ	牛乳 わかさぎフリッター こうやどうふ 卵 とりにく	こめ あげ油 さとう さとう じゃがいも さとう	レモンじる はくさい こまつな にんじん にんじん 玉ねぎ グリンピース	718kcal 26.7g・22.9g わかさぎやししょもなどは、骨ごと食べられますね。レモンソースが美味しい。
<p>虫歯をよぼうするために、じょうぶな歯をつくるのが大切です。じょうぶな歯をつくる材料となる主な栄養素はカルシウムです。カルシウムは、牛乳、乳製品(ヨーグルト・チーズなど)、大豆製品(とうふ、あげなど)、小魚、海藻(ひじきなど)、葉物(小松菜、かぶの葉など)などにたくさんふくまれます。6月4日は、わかさぎ、こまつな、こうやどうふ、牛乳と、カルシウムがたっぷりの献立です。</p>					
5水	チキンライス たまご青菜のスープ バナナ 牛乳	とり肉 ベーコン 卵 とうふ 牛乳	こめ サラダ油 かたくりこ	玉ねぎ にんじん グリンピース ちんげんさい バナナ	651kcal 25.1g・17.6g 和歌山県人は、野菜の摂取量がとても少ないそうです。健康のため気をつけましょう。
6木	ごはん ・梅ぼし 肉じゃが からしまヨあえ 牛乳	ふた肉 牛乳	こめ じゃが芋 さとう 卵なしマヨネーズ さとう	梅ぼし 玉ねぎ にんじん さやいんげん いとこんにやく こまつな きゃべつ もやし にんじん	617kcal 23.6g・12.5g 梅干しは、「まろの梅」です。梅干しの効用は裏面にあります。
<p>6月6日は梅の日です。今年も、「紀州田辺うめ振興協議会」さんより、調味梅干しをいただきました。白ごはんによく合います。また6月は、梅の日になんで、梅をつかったメニューをたくさん入れています。</p>					
7金	かんぷつチャーハン もやしスープ あじさいゼリー 牛乳	ふた肉 ひじき じゃこ とりミンチ とうふ 牛乳	こめ サラダ油 さとう ごま ごま油 ごま油 あじさいゼリー	切り干しだいこん にんじん 玉ねぎ ねぎ にんじん もやし ちんげんさい	604kcal 20.1g・15.9g もうすぐ梅雨。あじさいの様なきれいなゼリーが今年も登場です。
10月	ごはん ・牛乳 うめすあげ ピリからきゅうり あつあげのしょうが	牛乳 とり肉 ふた肉 あつあげ	こめ かたくりこ あげ油 サラダ油 さとう ごま油 じゃがいも さとう	うめす きゅうり 玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにやく しょうが	750kcal 31.1g・29.0g 梅酢は少量で味がついてしまうため、近頃はさらに量を減らしています。
11火	ごはん (小) ゆかり 牛乳 ごもくうどん だいすどじゃことさつま芋のあげ煮	牛乳 ふたにく かまぼこ 油あげ わかめ だいす じゃこ	こめ うどん さつま芋 かたくりこ あげ油 さとう ごま	ゆかり 玉ねぎ にんじん ねぎ	685kcal 27.7g・18.0g ゆかりは、小袋の個包装のものです。
12水	ごはん ・牛乳 はっぼうさい マカロニ中華サラダ	牛乳 うすら卵 ふた肉	こめ サラダ油 ごま油 かたくりこ さとう	たけのこ はくさい ほししいたけ にんじん 玉ねぎ ちんげんさい きゅうり にんじん きゃべつ	670kcal 22.7g・21.9g 子ども達は、うすら卵が大好き。不公平にならないように分けます。
13木	黒糖パン ・牛乳 ミンチカツ スパゲティソーテー ミネストローネスープ	牛乳 ミンチカツ ハム ベーコン	黒糖パン あげ油 スパゲティ サラダ油 じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ トマト パセリ	609kcal 20.7g・25.7g ミネストローネスープは、日本のみそ汁にあたるイタリアの家庭料理です。
14金	だいすいりカレーライス フルーツヨーグルト ふくじんづけ 牛乳	ふた肉 だいす ヨーグルト 牛乳	こめ じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご	767kcal 24.5g・21.2g カレーには色々な食材を入れます。
17月	ふただまどんぶり けんちん汁 うめゼリー 牛乳	ふた肉 卵 かまぼこ とうふ とり肉 牛乳	こめ かたくりこ さとう うめゼリー	玉ねぎ にんじん いら しめじ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	677kcal 28.4g・16.3g 地元の梅を使ったさっぱりゼリー。夏は特にゼリーが人気です。
18火	ごはん ・牛乳 豆腐のカレーに 青じそだしあえ	牛乳 ふた肉 とうふ	こめ サラダ油 青じそドレッシング	玉ねぎ にんじん ちんげんさい ねぎ もやし きゅうり きゃべつ にんじん	624kcal 23.6g・18.6g 夏のサラダには、保冷材を入れています。
19水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ はりはりだいこん 具だくさんみそ汁	牛乳 さばの竜田揚げ とうふ わかめ 油あげ みそ	こめ あげ油 さとう ごま	こめ きゅうり にんじん にんじん しめじ ねぎ	725kcal 29.8g・23.2g ごはんの献立が増え、特に中学生にはパンに比べて腹持ちが良いという事です。
<p>*毎月19日は食育の日。今月の和食は、魚(さば)を主菜とした献立です。おみくろの味は後世に残していきたい日本の料理です。(*~*)</p>					
20木	黒糖パン(小) ・牛乳 なすとトマトのスパゲティ アスパラサラダ	牛乳 ベーコン ふた肉	黒糖パン (小) スパゲティ サラダ油 さとう さとう サラダ油	なす 玉ねぎ ビーマン しめじ トマト きゃべつ きゅうり アスパラガス パイン缶	605kcal 20.9g・18.6g 夏野菜たっぷり献立です。
21金	とりとこんぶのごはん ビーフコロッケ 梅肉あえ 牛乳	とり肉 塩昆布 ビーフコロッケ 牛乳	こめ さとう あげ油 サラダ油 さとう	にんじん ごぼう えだまめ きゃべつ きゅうり コーン にんじん 梅ぼし	691kcal 20.9g・22.4g とり肉と塩昆布が入った混ぜご飯です。色とりにも気をつけています。
24月	かんこくふうすきやきどんぶり 春雨サラダ 牛乳	とり肉 かまぼこ きんし卵 牛乳	こめ さとう ねりごま 卵なしマヨネーズ はるさめ さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ いら ほししいたけ きゅうり きゃべつ にんじん コーン	704kcal 24.6g・23.1g 豚肉のVB1は疲れをとります。
25火	ごはん ・牛乳 手作り佃煮 チキンカツ (梅肉ソース) ミニトマト あつあげのみそ	牛乳 じゃこ かつおぶし 塩昆布 チキンカツ あつあげ ふた肉 ひらてん みそ	こめ ごま さとう あげ油 さとう	梅ぼし ミニトマト こんにやく だいこん にんじん さやいんげん	701kcal 27.6g・23.0g じゃこ、かつお節、塩昆布、ごまて佃煮を作ります。白ごはんが進みます。梅肉ソースもアクセントになります。
26水	ごはん 牛乳 ふたキムチやきそば はるまき	牛乳 ふた肉 はるまき	ごはん スパゲティ サラダ油 さとう ごま あげ油	キムチ にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ	690kcal 26.2g・22.4g キムチで食欲が増します。(*~*)
27木	まぐろカツバーガー ごぼうサラダ ポトフ 牛乳	まぐろミンチカツ ふた肉 ベーコン 牛乳	丸コッパ あげ油 さとう 卵なしマヨネーズ ごま じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ 玉ねぎ にんじん パセリ	671kcal 23.0g・31.4g 和歌山県産のまぐろを使ったカツとごぼうサラダをパンにはさんでね。
28金	ドライカレー レモン風味サラダ 牛乳	ぎゅう肉 ふた肉 牛乳	こめ さとう サラダ油 さとう	玉ねぎ にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり にんじん コーン レモンじる	644kcal 22.8g・20.1g レモン風味のサラダで爽やかに。



もうすぐ、梅雨の時期がやってきます。体調に気をつけて乗り切りましょう!