

日	献立名 栄養価	主な材料名			調味料
	エネルギーkcal・たんぱく質g	血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
3月	ごはん 牛乳 とうふチゲ もやし和風サラダ 619kcal ・ 24.4g	牛乳 とうふ80 とり肉20 赤みそ	米 麦 じゃが芋25 ごま油 油 さとう ごま油	人参10 白菜30 ねぎ5 しめじ10 キムチ もやし35 人参5 キャベツ30 きゅうり15 とうもろこし5	塩 しょうゆ トウバンジャン 塩 しょうゆ 酢
4火	虫歯予防デーこんだて ごはん 牛乳 ゆかりあえ 和風とうふハンバーグ あつあげとこまつなもの 683kcal ・ 28.5g	牛乳 とうふハンバーグ1ヶ あつあげ50 ぶた肉20 にぼし	米 麦 ごま こんにゃく20 さとう	きゅうり10 キャベツ30 もやし20 ゆかり 大根23 玉ねぎ20 人参15 こまつな10	しょうゆ しょうゆ 青じそドレッシング 塩 しょうゆ みりん
5水	こくとうパン 牛乳 ほうとう風うどん ごまネーズサラダ 650kcal ・ 25.0g	牛乳 とり肉15 油あげ5 みそ にぼし 出しこんぶ	こくとうパン うどん ノンエッグマヨネーズ ごま	かぼちゃ25 人参10 大根18 しめじ9 ねぎ5 キャベツ40 きゅうり20 人参5 もやし20 とうもろこし10	塩 しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう しょうゆ
6木	梅の日こんだて1 チキンカレーライス 牛乳 梅味フルーツ白玉 ふくじんづけ 742kcal ・ 18.2g	牛乳 とり肉20	米 麦 じゃが芋40 カレールウ 梅シロップ 白玉だんご20 オレンジゼリー15	玉ねぎ55 人参15 グリンピース3 にんにく しょうが みかん缶25 パイン缶35 りんご10 ふくじんづけ	塩 こしょう カレー粉 ウスター・トンカツソース
7金	ごはん 牛乳 いわしのかばやき 切り干しピリからいため さつま汁 682kcal ・ 27.8g	牛乳 ぶた肉10 きざみこんぶ0.3 いわし1切 わかめ とうふ15 みそ にぼし	米 麦 さとう ごま油 小麦粉 片栗粉 米油 さとう さつま芋20	切り干し大根6 人参10 ピーマン3 大根15 えのき9 玉ねぎ15 ねぎ3	しょうゆ 酒 とうがらし しょうゆ みりん 酒 酒
10月	ごはん 牛乳 マーボーとうふ 春雨ちゅうかあえ 645kcal ・ 24.4g	牛乳 とうふ95 ぶた肉20 赤みそ みそ	米 麦 片栗粉 油 春雨9 さとう ごま油	人参10 たけのこ12 ねぎ5 干しいたけ1 にんにく しょうが もやし25 人参5 きゅうり20 とうもろこし10	塩 しょうゆ みりん トウバンジャン 中華スープ 塩 しょうゆ 酢
11火	梅の日こんだて2 ごはん 牛乳 はちみつ梅干 とり肉のマーマレード焼き 和風ポトフ ぴりからきゅうり 653kcal ・ 28.0g	牛乳 とり肉60 とり肉15 にぼし 出しこんぶ	米 麦 マーマレード 油 じゃが芋18 油 さとう ごま油	はちみつ梅干 にんにく 大根25 ごぼう9 しめじ9 人参15 いんげん3 きゅうり30	塩 こしょう しょうゆ 白ワイン 塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ とうがらし
12水	ロールパン 牛乳 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 690kcal ・ 23.9g	牛乳 ぶた肉20	ロールパン スパゲティ 油 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ40 人参15 ピーマン5 にんにく キャベツ35 きゅうり20 もやし15 人参10 とうもろこし10	塩 こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう 酢
13木	ごはん 牛乳 さっぱりあえ さばのうめに 大豆のいそに 702kcal ・ 31.0g	牛乳 塩こんぶ さば1切 ひじき3 大豆7 平天10 にぼし	米 麦 さとう こんにゃく20 さとう	きゅうり15 キャベツ35 大根15 梅干 ごぼう15 人参10 いんげん3	しょうゆ しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん
14金	中華丼 牛乳 あげしゅうまい 紀州 梅ゼリー 748kcal ・ 23.4g	牛乳 ぶた肉20 うすらたまご20 ぶた肉しゅうまい2ヶ	米 麦 さとう 片栗粉 ごま油 米油	玉ねぎ25 人参10 チンゲン菜10 たけのこ10 もやし20 白菜40 干しいたけ しょうが 梅ゼリー1ヶ	塩 しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース

材料の都合により、献立が変わる場合があります。ご了承下さい。

よくかんで食べていますか？

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食べ物を口に入れてから飲みこむまでに何回くらいかんでいますか？



よくかんで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足することができるので、食べすぎをふせぐこともできます。一口30回を意識して、食べてみましょう。

歯と口の健康

正しいのはどっち？

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

よくかんで食べると、脳はどう感じる？



A



B



Q2

よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？



A



B



こたえ

Q1 B

脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて食べすぎをふせぐ。

Q2 A

消化をたすける成分が食べ物とまざりあって、体への消化・吸収をよくする。

日	献立名 栄養価	主な材料名			調味料
	エネルギーkcal・たんぱく質g	血や肉になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
17月	ごはん 牛乳 ちくぜんに 梅マカロニサラダ 657kcal ・ 22.2g	牛乳 とり肉25 平天10 にぼし	米 麦 こんにゃく25 里芋10 さとう マカロニ10 ノンエッグマヨネーズ	たけのこ15 人参15 ごぼう20 レンコン10 干しいたけ1 いんげん3 キャベツ35 きゅうり20 人参10 とうもろこし5 梅干	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢
	18火	五目チャーハン 牛乳 中華スープ フルーツ(びわまたはオレンジ) 615kcal ・ 25.8g	牛乳 ぶた肉25 たまご20 ささみ15 とうふ15	米 麦 ごま油 油 春雨3 ごま油	玉ねぎ30 人参10 ねぎ3 白菜15 もやし20 小松菜9 しめじ9 フルーツ(びわまたはオレンジ)
19水	ごはん 牛乳 とうふのカレーに 和風ドレッシングサラダ 650kcal ・ 23.9g	牛乳 とうふ95 ぶた肉20	米 麦 カレールー 油 油 ごま	たけのこ10 人参15 小松菜13 玉ねぎ40 大根23 人参5 きゅうり20 キャベツ30 とうもろこし10 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 中華スープ しょうゆ 酢 みりん
	20木	ごはん 牛乳 もやしソテー ぶた肉のばいにくソース なす入りみそ汁 669kcal ・ 34.9g	牛乳 ベーコン5 ぶた肉80 とうふ15 みそ にぼし	米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉	もやし45 人参7 梅干し なす14 大根14 しめじ9 玉ねぎ20 ねぎ3
21金	五目わかめごはん 牛乳 わかさぎのレモンあじ かきたま汁 684kcal ・ 28.7g	牛乳 とり肉25 油あげ5 わかめ1 わかさぎフリッター4ヶ とうふ20 たまご17 にぼし 出しこんぶ	米 麦 こんにゃく15 さとう 油 米油 さとう 片栗粉	人参10 いんげん3 レモン 人参5 もやし20 えのき10 ねぎ3	塩 しょうゆ みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 酒
	24月	ごはん 牛乳 ハリハリ大根 とり肉のうめずからあげ ちよっぴりカレーあじスープ 672kcal ・ 26.3g	牛乳 とり肉2ヶ ささみ10	米 麦 ごま さとう 小麦粉 片栗粉 米油	切り干し大根6 きゅうり15 人参5 チンゲン菜9 人参7 もやし20 キャベツ30 とうもろこし5
25火	食育こんだて 三色ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 とうもろこし 720kcal ・ 29.1g	牛乳 とり肉25 たまご20 みそ にぼし	米 麦 さとう 油	こまつな18 かぼちゃ18 玉ねぎ15 もやし15 大根10 えのき8 ねぎ3 とうもろこし	塩 しょうゆ みりん 酒
26水	ロールパン 牛乳 ラタトゥイユ風スパゲティ グリーンサラダ 652kcal ・ 23.7g	牛乳 ぶた肉20	ロールパン さとう 油 さとう 油	なす20 人参5 ピーマン6 玉ねぎ30 きゅうり10 にんにく トマト缶 大根9 人参5 もやし15 キャベツ35 とうもろこし10 パイン缶10	塩 こしょう ウスターソース クチャップ コンソメ 塩 こしょう 酢
	27木	ごはん 牛乳 やき魚(さわら) 洋風おから じゃがいものそばろに 759kcal ・ 36.7g	牛乳 さわらみそ漬け とり肉10 おから10 油あげ3 牛乳5 チーズ3 とり肉25	米 麦 こんにゃく6 さとう じゃが芋50 さとう	人参5 干しいたけ0.2 ねぎ2 玉ねぎ50 人参15 グリンピース3
28金	ごはん 牛乳 あつあげのごまに ごぼうサラダ 729kcal ・ 27.1g	牛乳 ぶた肉25 あつあげ50 にぼし	米 麦 じゃが芋30 こんにゃく15 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	玉ねぎ30 人参10 たけのこ10 干しいたけ1 いんげん5 ごぼう30 きゅうり20 キャベツ20 人参10 とうもろこし5	塩 しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酢

材料の都合により、献立が変わる場合があります。ご了承下さい。



食育は、「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていだければと思います。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？



おうち de COOKING

とりの梅酢からあげ 24日こんだてより

材料 (10こ分)	
とりもも肉	300g
梅酢	60g
酒	10g
小麦粉・かたくり粉	適量
あげ油	

- 作り方
- とり肉は10こに切り分けます。
 - 梅酢と酒をあわせ、そこにとり肉を30分くらいつけます。30分たったら、水気を切っておきます。長くつけすぎると、塩からくなるので、気をつけましょう。
 - ②のとりに、小麦粉とかたくり粉を合わせた粉をまぶして、油であげて、でき上がり♪

給食のからあげといえば、コレ！他にも、魚を梅酢につけてあげたり、焼いたりしてもおいしいです。魚のくさみを消すことができます。