

6月の こんだて

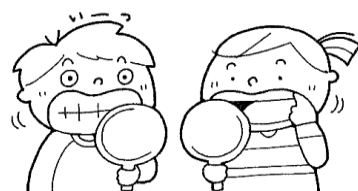


★6月の平均栄養価★
 ・エネルギー 724kcal
 ・たんぱく質 28.4g
 ・脂質 21.3g
 ・食塩 2.6g

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

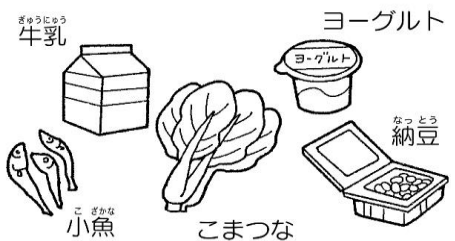
歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。自分の口の中を鏡(かがみ)で見てください。むし歯や、歯ぐきのはれ、出血など、気になることはありませんか？

この健康週間に
きっかけにして、
家族で健康な歯に
ついて、ぜひ話題
にしてみてください
ね。



歯を強くする

カルシウムが多い食品



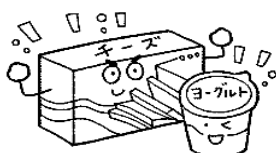
日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> 高野deたんたん丼 <ul style="list-style-type: none"> こめ 100 黄 ぶたひきにく 50 赤 たまねぎ 70 緑 きざみこうやどうふ 6 赤 たけのこ 25 緑 にんじん 20 緑 にら 8 緑 しょうが0.18 さとう2.2 あぶら1 みそ2.5 あかみそ5 しょうゆ4 しお0.1 ごまあぶら0.7 さけ1.2 オイスターソース2.7 すりごま1 とうばんじゃん0.2 かたくりこ1.8 ちゅうかスープのもと0.5 牛乳 1本 赤 春雨サラダ <ul style="list-style-type: none"> はるさめ 8 黄 キャベツ 28 緑 きゅうり 7 緑 にんじん 18 緑 ちゅうかドレッシング6 	<ul style="list-style-type: none"> むし歯予防こんだて いりこ菜めし <ul style="list-style-type: none"> こめ 100 黄 いりこなめしのもと2.8 牛乳 1本 赤 カレイの南蛮ソース <ul style="list-style-type: none"> カレイのからあげ 1こ 赤 あげあぶら8 しょうゆ3.8 さとう3.3 す3.3 おろしにんにく0.1 とうばんじゃん0.02 かたくりこ0.1 キャベツあえ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 25 緑 もやし 25 緑 にんじん 9 緑 ごまあぶら0.6 さとう0.3 しょうゆ3 厚揚げと小松菜のみそ汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく8 あつあげ 25 赤 わかめ 0.4 赤 にんじん 12 緑 ささがきごぼう 8 緑 こまつな 6 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 かぼちゃひきにくサンドフライ <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃひきにくサンドフライ 1こ 赤緑 あぶら 6 黄 ミニトマト 2こ 緑 キムチスープ <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 22 赤 あぶらあげ 5 赤 とうふ 25 赤 キムチ 8 緑 にんじん 8 緑 もやし 15 緑 にら 5 緑 しお0.2 こしょう0.03 しょうゆ3 あかみそ3 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.8 さけ1.2 	<ul style="list-style-type: none"> 梅の日こんだて ごはん 100 黄 梅干し 1こ 緑 牛乳 1本 赤 白身魚のレモン煮 <ul style="list-style-type: none"> しろみぎかなのたつたあげ 1こ 赤 さとう3 しょうゆ3 レモンかじゅう2 あげあぶら6 ピリ辛きゅうり <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 53 緑 さとう0.4 しょうゆ3.5 ごまあぶら0.9 いちみつどうがらし0.02 ぶたの角煮 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 50 赤 だいこん 50 緑 こんにやく 20 緑 にんじん 20 緑 いんげん 4 緑 おろししょうが0.4 しょうゆ7 さけ2.5 みりん1.8 さとう2.2 	<ul style="list-style-type: none"> ガパオライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 93 黄 むぎ 7 黄 とりひきにく 60 赤 たまねぎ 38 緑 たけのこ 12 緑 ピーマン 8 緑 パプリカ 6 緑 コーン 7 緑 にんにく0.2 オイスターソース4.2 さけ2.4 コンソメ0.2 しょうゆ4 とうばんじゃん0.06 さとう1.8 ごまあぶら2.4 牛乳 1本 赤 ゲンチュー汁 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 22 赤 はくさい 28 緑 にんじん 12 緑 ねぎ 4 緑 しょうが0.1 しょうゆ2.6 さけ1.2 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 しお0.2 ちゅうかスープのもと0.8
メモ	高野でたんたん丼は、高野豆腐とひき肉と野菜を、みそなどで甘辛く炒め、ごはんにかけてどんぶりです。もともとは、たんたん麺の、麺の上にかかっている具が参考になっています。	今日、6月4日は「むし歯予防デー」です。今日は、健康な歯を作る「カルシウム」をテーマにした献立です。骨ごと食べられるようにしたカレイ、大豆製品、小松菜、海藻、牛乳...どれもカルシウムがたっぷり！。しっかり食べて、歯を丈夫にしましょう！	6月4日は「むし歯予防デー」！自分の歯を大事にしていますか？	今日は「梅の日」です。和歌山県の梅は、みなべや田辺地域を中心に栽培され、梅の収穫量は日本一です。今年も「紀州田辺うめ振興協議会」さんから梅干しをいただく予定です。感謝して食べましょう。	ガパオライスは、タイではごく一般的な料理で、日本でのカレーライスぐらいなじみ深い料理です。最近では、日本のお店やコンビニでも見かけますね。ゲンチューは、タイのからくないスープです。
日	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> なすとトマトのカレーライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 102 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 25 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 なす 12 緑 にんじん 15 緑 トマト 15 緑 グリーンピース 4 緑 にんにく0.6 しょうが0.6 あぶら1 ウスターソース1 しょうゆ1 カレールー19 しお0.1 こしょう0.02 カレーこ0.2 牛乳 1本 赤 フルーツポンチ <ul style="list-style-type: none"> みかんかん 20 緑 パインかん 35 緑 ももかん 20 緑 うめジュース 25 緑 しらたまだんご 35 黄 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン 1こ 黄 牛乳 1本 赤 チキンカツ <ul style="list-style-type: none"> チキンカツ 1こ 赤 あぶら4 とんかつソース4 イタリアンサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 28 緑 きゅうり 15 緑 コーン 3 緑 パプリカ 4 緑 しお0.3 こしょう0.04 あぶら2.8 さとう0.5 す2.8 ポトフ <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 ベーコン 6 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 ブロッコリー 15 緑 コンソメ0.8 さけ1.2 こしょう0.03 しお0.5 しょうゆ1.2 	<ul style="list-style-type: none"> デジタルコギ丼 <ul style="list-style-type: none"> こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 40 赤 にんじん 18 緑 たまねぎ 60 緑 にら 8 緑 いとこんにやく 35 緑 にんにく0.3 しょうが0.6 さけ1.2 さとう1.8 あかみそ1.8 あぶら1 しょうゆ6.6 すりごま2.4 とうばんじゃん0.1 おろしりんご2.4 ごまあぶら0.3 ジョア 1本 赤 わかめスープ <ul style="list-style-type: none"> ベーコン 10 赤 わかめ 0.6 赤 とうふ 20 赤 にんじん 12 緑 もやし 13 緑 しお0.6 しょうゆ2.4 さけ1.2 こしょう0.04 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.7 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 サバの香味ソース <ul style="list-style-type: none"> サバのたつたあげ 1こ 赤 さとう3 しょうゆ3 す3 ねぎ3 しょうが0.2 にんにく0.2 あげあぶら6 たくあんあえ <ul style="list-style-type: none"> もやし 35 緑 こまつな 12 緑 にんじん 6 緑 きざみたくあん 9 緑 さとう0.2 しょうゆ1.6 かわりきんぴら <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 35 緑 にんじん 15 緑 いとこんにやく 30 緑 ピーマン 5 緑 さとう1.4 みりん1.2 ごま2.2 あぶら1 しょうゆ4 ごまあぶら0.4 	<ul style="list-style-type: none"> 中華風まぜごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく25 やきぶた 18 赤 たけのこ 15 緑 ピーマン 8 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 5 緑 ほししいたけ 1.2 緑 しお0.1 しょうゆ4 さけ1.2 あぶら1 こしょう0.04 ちゅうかスープのもと1.2 ごまあぶら1.8 牛乳 1本 赤 梅サンラータン <ul style="list-style-type: none"> とりにく 17 赤 たまご 18 赤 たまねぎ25 にんじん 12 緑 えのきたけ7 ねぎ 4 緑 さけ1.2 しょうゆ2.2 こしょう0.04 ちゅうかスープのもと0.8 うめす3 トウバンジャン0.08 ごまあぶら0.5 かたくりこ1.2 お米でバイクレープ 1こ 黄
メモ	今日のカレーライスには、今が旬のなすとトマトが入っています。なすは、独特の食感が苦手な人も多いですね。でも油と相性がいいので、カレーにすると食べやすいですよ。まずはひとくち、食べてみましょう！	給食の献立は、ごはんを主食とする日本型食生活を基本としています。外国の食文化についても学ぶために、パンの日もあります。パンのバリエーションを増やすため、コッペパンを取り入れてみました。	デジタルコギは、韓国を代表する肉料理のひとつです。肉と野菜を、しょうゆ味で煮たり焼いたりする料理です。日本でいうところのすき焼きに似ています。ちなみに、「デジ」とはぶた肉のことです。	たくあんは、だいこんの漬物です。だいを干して糠(ぬか)に漬けたものや、だいを塩漬にして調味液に漬けたものなどがあります。さまざまな食感や歯ごたえを楽しむことができます。	サンラータンは中華料理のスープのひとつです。漢字では「酸辣湯」と書きます。酢の酸味と香辛料が持ち味のスープです。今日は、いつもの米酢のかわりに、田辺市産の梅酢を使います。



毎月19日は食育の日 ～腸活(ちょうかつ)～

「腸活」とは、バランスのよい食生活や適度な運動によって、腸内環境を整えることです。腸内環境とは、腸の中の細菌を含めた、腸内全体のことです。人間の体の中で、腸は消化吸収をするだけでなく、免疫をつかさどる大切な器官です。

腸内環境を整える食べ物は、発酵食品のほか、食物せんいを多く含む海藻、腸内に住んでいる善玉菌(ビフィズス菌など)のエサになるオリゴ糖を多く含む大豆製品や野菜、くだものなどです。毎日元気にすごすために、しっかり食べましょう!



食中毒予防の基本 手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。

*毎月19日は食育の日です。

日	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> キムチチャーハン <ul style="list-style-type: none"> こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 30 赤 キムチ 13 緑 にんじん 12 緑 にら 5 緑 しょうゆ2.5 しお0.25 ごま0.6 オイスターソース2.4 ごまあぶら2 ちゅうかスープのもと0.4 牛乳 1本 赤 中華ごまスープ <ul style="list-style-type: none"> とりにく 25 赤 とうふ 24 赤 にんじん 12 緑 コーン 6 緑 チンゲンサイ 12 緑 しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.7 すりごま1.2 トウバンジャン0.06 さくらんぼゼリー 1こ 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 トマトオムレツ 1こ 赤 新登場! ブロッコリーサラダ <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー 18 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 3 緑 たまねぎドレッシング7 コーンシチュー <ul style="list-style-type: none"> とりにく 15 赤 コーン 20 緑 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.3 緑 シチューのもと7.5 しお0.6 こしょう0.04 コンソメ1 	<ul style="list-style-type: none"> ☆腸活こんだて☆ ツナそぼろごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 100 黄 ツナ 50 赤 きりぼしだいこん 1.8 緑 にんじん 14 緑 いりたまご 20 赤 えだまめ 5 緑 しょうが0.3 さけ1.2 あぶら1 さとう1.2 しょうゆ2.5 牛乳 1本 赤 ちくわのお好みあげ <ul style="list-style-type: none"> ちくわ 3/4本 赤 こむぎこ6 かつおぶし0.2 あおのり0.2 あげあぶら4 とんかつソース3 呉汁(ごじる) <ul style="list-style-type: none"> ゆでだいず 9 赤 だいこん25 にんじん 12 緑 しめじ 12 緑 きざみあぶらあげ 4 赤 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 いわしの紀州煮 1こ 赤 (いわしをうめとしょうゆであじつけたもの) きゅうりの塩昆布あえ <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 52 緑 しおこんぶ1.8 さとう0.35 しょうゆ1.2 ごま0.3 ごまあぶら1 かぼちゃだんご汁 <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃだんご 35 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5 	<ul style="list-style-type: none"> ぶたたま井 <ul style="list-style-type: none"> こめ 95 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 30 赤 たまねぎ 70 緑 にんじん 8 緑 エリンギ 6 緑 かまぼこ 10 緑 ねぎ 3 緑 きざみこうやどうふ 2 赤 たまご 35 赤 しょうゆ9 さとう1.4 みりん1.2 さけ1.2 だしこ1.2 かたくりこ1.2 牛乳 1本 赤 しその酢の物 <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 36 緑 きゅうり 22 緑 にんじん 4 緑 あおじそ 0.2 緑 す3.5 しょうゆ1.8 ごま1.2 しお0.2 さとう2.4 梅ゼリー 1こ 黄
メモ	今日のチャーハンには、キムチが使われています。キムチは、白菜などの野菜を唐辛子と一緒に漬けて乳酸発酵させた、韓国の漬物です。ピリ辛味が食欲をそそります。腸活にもいいですね!	オムレツは、フランスの卵料理です。フランスでは、オムレットといいます。上にケチャップをかけるのが定番ですが、今日のオムレツは、中にトマトケチャップソースが入っています。	今日は食育の日です。今年度のテーマは「腸活」!今日の「ごじる」には、すりつぶした大豆がたくさん入っています。大豆には、腸内細菌のエサになる食物せんいやオリゴ糖がいっぱい!腸内環境を整えるために、残さず飲んでくださいね!	いわしの紀州煮は、ごはんがすすむ味つけのお魚料理です。いわしは、骨や歯を作るカルシウム、そしてそのカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多くふくみます。成長のために、しっかり食べてね!	今日の酢の物には、しその葉が入っています。しその葉のさわやかな香りには、胃液をたくさん出し、食欲を増進する効果があります。夏バテで食欲がない時などにおススメですね。
日	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 60 黄 わかめごはんのもと 1.2 赤 牛乳 1本 赤 みそラーメン <ul style="list-style-type: none"> ラーメン 110 黄 ぶたにく 15 赤 かまぼこ 8 赤 もやし 24 緑 コーン 5 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 こしょう0.04 さけ1.2 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ2.4 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.8 ごま0.5 あげぎょうざ <ul style="list-style-type: none"> ぎょうざ 3こ 黄緑 あげあぶら5 	<ul style="list-style-type: none"> フィッシュサンド <ul style="list-style-type: none"> 新登場! はさんで食べてね ドッグパン 2こ 黄 しろみぎかなフライ 1こ 赤 あげあぶら6 とんかつソース5 キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 8 緑 しょうゆ0.5 さとう0.2 マヨネーズ(たまごなし)7.5 牛乳 1本 赤 かぼちゃシチュー <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく 25 赤 かぼちゃ 15 緑 かぼちゃペースト 15 緑 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 パセリ 0.5 緑 バター2.5 こむぎこ2.5 あぶら1 しお0.5 こしょう0.04 コンソメ0.6 ぎょうにゅう24 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 ふりかけ(野菜と雑穀) 1こ 赤 ジョア 1本 赤 とりのすき煮 <ul style="list-style-type: none"> とりにく 40 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 30 緑 ふ 2.4 黄 はくさい 30 緑 ねぎ 6 緑 あつあげ 35 赤 しょうゆ6 さけ2 さとう2 みりん1.5 ゆず風味和え <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 36 緑 きゅうり 24 緑 にんじん 6 緑 和歌山県産! ゆずかじゅう1 す1.5 しょうゆ1 しお0.4 さとう1.2 こしょう0.03 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 照り焼き豆腐ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> とうふハンバーグ 1こ 赤 さとう2 みりん2 しょうゆ3.5 みず3.5 かたくりこ0.4 玉ねぎドレッシングあえ <ul style="list-style-type: none"> もやし 42 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 6 緑 たまねぎドレッシング8.5 じゃがもちみそ汁 <ul style="list-style-type: none"> とりにく 12 緑 だいこん 10 緑 じゃがいもだんご 35 黄 カットわかめ 0.5 赤 にんじん 10 緑 ねぎ 4 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 100 黄 昆布のつくだ煮 1こ 赤 牛乳 1本 赤 照り焼きチキン <ul style="list-style-type: none"> とりにく 1こ 赤 しお0.1 こしょう0.02 さとう2 にんにく0.2 しょうが0.2 さけ1.2 しょうゆ3.5 かたくりこ0.5 みりん1.5 梅ドレッシングサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 3 緑 ねりうめ0.9 しお0.1 さとう1 す1.5 しょうゆ1.5 こしょう0.03 あぶら2 こんにやくのおかか煮 <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく10 ひらてん 15 赤 あつあげ 30 赤 にんじん20 いんげん 5 緑 こんにやく 70 緑 さとう1.8 しょうゆ7 しお0.1 みりん1.8 ごま1.2 だしこ2.5 かつおぶし1.2
メモ	ぎょうざは、中国生まれの食べ物で、中国では「チャオズ」とよばれます。日本では焼いて食べることが多いですが、本場の中国では、ゆでてたれをつけて食べる「水ぎょうざ」が一般的です。	今日は、今までありそうでなかったフィッシュサンドの登場です。ソースのかかった白身魚フライを、マヨネーズで和えたキャベツと一緒にドッグパンにはさんで食べてください。野菜だけ残さないでね!	今日の和え物は、古座川町産のゆずの果汁を使っています。ゆずは、7月に実が付き、秋から冬にかけて熟してきます。ゆずのさわやかな香りが、梅雨のじめじめ気分をさっぱりさせてくれます。	今日のハンバーグは、鶏ひき肉と豆腐を使った、ヘルシーなハンバーグです。豆腐が入ることで、ふわっとした食感になります。甘い照り焼きソースをからめて食べてください。	今日は「つくだ煮の日」です。つくだ煮とは、小魚や海藻を甘辛く煮た、ごはんのお供です。昔、東京の「つくだ島」という島の漁師さんが作ったのが始まりです。江戸時代に参勤交代でやって来た武士が各地に持ち帰り、全国に広まりました。

*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはありません。)