

令和5年 6月

認定こども園北越谷幼稚園

栄養士： 佐藤 藍子

日 / 曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 / 木	ご飯 けんちん汁 鶏の照り焼き マカロニサラダ フルーツヨーグルト	精白米/ごま油/マロニ・スパゲティ(乾)/マヨネーズ/上白糖/ホットケーキミックス/油	普通牛乳/木綿豆腐/若鶏肉もも/ロースハム/ヨーグルト/鶏卵/きな粉	だいこん/にんじん/長ネギ/ごぼう/納豆/しょうが/スイートコーン(缶詰、お好み)/温州蜜柑(缶詰)/バナナ	牛乳 ほうれん草きなご蒸しパン		
2 / 金	ご飯 カブのすまし汁 ミートローフ 春雨サラダ 果物(りんご)	精白米/パン粉(乾燥)/上白糖/緑豆はるさめ(乾)/ごま油/薄力粉/油/ごま(いり)	普通牛乳/油揚げ/豚ひき肉/木綿豆腐/鶏卵/ロースハム/調整豆腐	かぶ(根)/かぶ(葉)/タマネギ/ミックスベジタブル(冷凍)/きゅうり/にんじん/りょくとうもやし/りんご	牛乳 黒ゴマクッキー		
3 / 土	ナポリタンスパゲティ ハンバーグ ポテト、ブロッコリー ほうれん草グラタン りんごゼリー	マロニ・スパゲティ(乾)/油/上白糖/パン粉(乾燥)/じゃがいも/薄力粉	普通牛乳/ベーコン/牛ひき肉/豚ひき肉/鶏肉ひき肉/鶏卵/プロセスチーズ/ゼラチン	タマネギ/スイートコーン(お好み、冷凍)/にんにく/ブロッコリー/納豆/りんごジュース	牛乳 市販のおやつ		創立記念日
5 / 月	ご飯 ほうれん草の味噌汁 カレイの煮付け かぼちゃの甘煮 果物(オレンジ)	精白米/三温糖/ホットケーキミックス/上白糖/油	普通牛乳/味噌/まがれい/鶏卵	納豆/にんじん/しょうが/西洋かぼちゃ/パプリカ/アボカド/7月かぶの生	牛乳 人参蒸しパン		
6 / 火	茶飯 豚汁 鶏と野菜のカレー風味炒め 果物(パイン缶)	精白米/板こんにやく/ごま油/油/片栗粉/食パン/上白糖	普通牛乳/豚もも/木綿豆腐/味噌/若鶏肉もも/きな粉	ごぼう/だいこん/にんじん/長ネギ/ぶなしめじ/ほくさい/にんにく/パインアップル(缶詰)	牛乳 きなごラスク		
7 / 水	ご飯 ポトフ ハンバーグ マカロニサラダ みかんゼリー	精白米/じゃがいも/パン粉(乾燥)/マロニ・スパゲティ(乾)/マヨネーズ	普通牛乳/豚ウィンナーソーセージ/豚ひき肉/鶏肉ひき肉/木綿豆腐/鶏卵/ロースハム/ゼラチン	にんじん/キャベツ/タマネギ/きゅうり/スイートコーン(お好み、冷凍)/りんごジュース/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
8 / 木	ご飯 大根のすまし汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草ごま和え 果物(もも缶)	精白米/油/ごま(いり)/上白糖/ホットケーキミックス/サマイ	普通牛乳/油揚げ/豚肩/鶏卵	だいこん/タマネギ/しょうが/納豆/りょくとうもやし/にんじん/黄桃(缶詰)	牛乳 さつまいも蒸しパン		
9 / 金	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 バナナヨーグルト	精白米/片栗粉/油/上白糖/ごま油/薄力粉/三温糖	普通牛乳/鶏卵/豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/ヨーグルト	チンゲンサイ/えのきたけ/にんじん/しょうが/にんにく/長ネギ/にら/バナナ	牛乳 ちんすこう		
10 / 土	オムライス ミートボール ポテト、コーン 大学芋 プリン	精白米/油/パン粉(乾燥)/薄力粉/じゃがいも/サマイ/上白糖	普通牛乳/鶏卵/牛ひき肉/豚ひき肉	タマネギ/にんじん/ブロッコリー/スイートコーン(お好み、冷凍)	牛乳 市販のおやつ		
12 / 月	キャロットライス コンソメスープ あじのカレーマヨパン焼き マカロニサラダ 果物(みかん缶)	精白米/オリーブ油/マヨネーズ/パン粉(乾燥)/マロニ・スパゲティ(乾)/有塩バター/上白糖/薄力粉	普通牛乳/まあじ/ロースハム/鶏卵	にんじん/タマネギ/キャベツ/きゅうり/スイートコーン(お好み、冷凍)/温州蜜柑(缶詰)/納豆	牛乳 ほうれん草クッキー		
13 / 火	ご飯 春雨スープ 油淋鶏 キャベツの塩昆布和え ミルクゼリー	精白米/普通はるさめ(乾)/ごま油/片栗粉/上白糖/ホットケーキミックス/油	普通牛乳/豚ひき肉/若鶏肉もも/塩昆布/ゼラチン/鶏卵/きな粉	にんじん/納豆/りょくとうもやし/しょうが/長ネギ/キャベツ/バナナ	牛乳 バナナきな粉蒸しパン		
14 / 水	ケチャップライス クリームシチュー 豚と野菜のケチャップ炒め 果物(みかん缶)	精白米/油/米粉/じゃがいも/三温糖	普通牛乳/若鶏肉もも/シチュールー/豚もも	タマネギ/スイートコーン(お好み、冷凍)/にんじん/温州蜜柑(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
15 / 木	ご飯 小松菜の味噌汁 豚肉と大根のみそ炒め もやしのごま和え 果物(オレンジ)	精白米/片栗粉/ごま油/ごま(乾)/上白糖	普通牛乳/油揚げ/味噌/豚もも/きな粉/かつお節	こまつな/にんじん/だいこん/にら/にんにく/りょくとうもやし/パプリカ/アボカド/7月かぶの生	牛乳 おかかおにぎり		
16 / 金	ご飯 けんちん汁 豆腐入り松風焼き ひじきの煮物 果物(パイン缶)	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/ごま(いり)/サマイ	普通牛乳/木綿豆腐/鶏肉ひき肉/味噌/干ひじき/焼き竹輪/油揚げ	だいこん/にんじん/長ネギ/ごぼう/納豆/タマネギ/しょうが/パインアップル(缶詰)	牛乳 ふかし芋		
17 / 土	チキンカレー かぼちゃサラダ ブロッコリー ポテト ヨーグルト	精白米/カレールウ/油/マヨネーズ/じゃがいも/上白糖	普通牛乳/若鶏肉もも/ベーコン/ヨーグルト	にんじん/スイートコーン(お好み、冷凍)/タマネギ/りんご/西洋かぼちゃ/ブロッコリー	牛乳 市販のおやつ		

都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。
まだ食べていない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。

日 曜	献立名	材 料 名			りんご組 おやつ	午後 午前	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
19 月	ご飯 ナスの味噌汁 赤魚の煮付け 筑前煮 果物(オレンジ)	精白米/上白糖/板こんにやく/油 /じゃがいも/片栗粉	普通牛乳/油揚げ/味噌/あこうだ い/若鶏肉もも	なす/万能ねぎ/しょうが/だいこん/に んじん/れんこん/生しいたけ/パプリカ /アスパラ/卵生	牛乳 じゃがもち		
20 火	ご飯 中華スープ 麻婆春雨 うずまきクッキー	精白米/ごま油/片栗粉/油/緑豆 はるさめ(乾)/上白糖/薄力粉/有 塩バター/ココア(ビュアココア)/ ホットケーキミックス	普通牛乳/豚ひき肉/味噌/鶏卵	にら/にんじん/りょくとうもやし/しょ うが/にんにく/長ネギ	牛乳 卵蒸しパン		
21 水	ご飯 ミネストローネ タンドリーチキン キャベツのサラダ みかんミルクゼリー	精白米/マカヒ・スパゲティ(乾)/じゃ がいも/オリーブ油/油/上白糖	普通牛乳/ベーコン/若鶏肉もも/ ヨーグルト/ゼラチン	キャベツ/にんじん/トマト/にんにく/ト マト(乾/缶)/しょうが/スイートコーン(乾/凍) /温州蜜柑(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
22 木	どうもろこしご飯 キャベツの味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え 果物(もも缶)	精白米/油/ごま(乾)/上白糖/卵 白/ソルトマ加里	普通牛乳/油揚げ/味噌/豚肩/鶏 卵(卵黄)	スイートコーン(乾/凍)/キャベツ/トマト/ しょうが/ごま/りょくとうもやし/ にんじん/黄桃(缶詰)	牛乳 スイートポテト		
23 金	ご飯 小松菜のすまし汁 鶏のゴマ味噌焼き 春雨サラダ カボチャドーナツ	精白米/上白糖/ごま(乾)/緑豆は るさめ(乾)/ごま油/ホットケーキ ミックス/油/薄力粉/三温糖	普通牛乳/油揚げ/若鶏肉もも/味 噌/ロースハム/きな粉	ごま/な/きゅうり/にんじん/西洋かぼ ちゃ	牛乳 きな粉クッキー		
24 土	ナポリタンスパゲティ ハンバーグ ポテト、ブロッコリー ほうれん草グラタン りんごゼリー	マカヒ・スパゲティ(乾)/油/上白糖/ パン粉(乾燥)/じゃがいも/薄力粉	普通牛乳/ベーコン/牛ひき肉/豚 ひき肉/鶏肉ひき肉/鶏卵/プロセ ステーズ/ゼラチン	トマト/スイートコーン(乾/凍)/にんにく/ブ ロccoli/納豆/りんごジュース	牛乳 市販のおやつ		
26 月	そぼろご飯 コンソメスープ スクランブルエッグ 果物(みかん缶) 幼稚園：ご家庭からのお弁当	精白米/三温糖/油	普通牛乳/鶏肉ひき肉/鶏卵/油漬/ ベーコン/鶏卵/ツナ缶(油漬)	ごま/な/しょうが/納豆/トマト/温州 蜜柑(缶詰)	牛乳 市販のおやつ		誕生日会 りんご組のみ自園給食
27 火	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 りんごゼリー	精白米/片栗粉/油/上白糖/食 パン	普通牛乳/木綿豆腐/乾燥わかめ/ 味噌/若鶏肉もも/干ひじき/焼き 竹輪/油揚げ/ゼラチン	長ネギ/しょうが/にんにく/にんじん/ りんごジュース/いちご(ジャム)	牛乳 ジャムサンド		
28 水	カレーピラフ コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ 黒ゴマクッキー	精白米/油/パン粉(乾燥)/薄力粉 /ごま(いり)/上白糖	普通牛乳/ベーコン/豚ひき肉/鶏 肉ひき肉/木綿豆腐/鶏卵/調整豆 乳	トマト/にんじん/青ピーマン/スイートコ ーン(乾/凍)/ブロッコリー/スイートコーン(乾 /凍)	牛乳 市販のおやつ		東部給食 りんご組のみ自園給食
29 木	ロールパン コンソメスープ ミートソースペンネ ポテトサラダ 果物(オレンジ)	ロールパン/マカヒ・スパゲティ(乾) /上白糖/油/じゃがいも/マヨネ ーズ/精白米/ごま(いり)	普通牛乳/豚ひき肉/ロースハム/ 鮭	キャベツ/えのきたけ/にんじん/トマト/ ぶなしめじ/きゅうり/スイートコーン(乾/凍) /パプリカ/アスパラ/卵生	牛乳 鮭おにぎり		
30 金	根菜カレー 春雨サラダ 果物(りんご) のむヨーグルト	精白米/卵白/油/カレーパウダー/米 粉/緑豆はるさめ(乾)/ごま油/上 白糖/ホットケーキミックス	普通牛乳/豚もも/ロースハム/飲 むヨーグルト/鶏卵/きな粉	トマト/にんじん/ごぼう/れんこん/きゅ うり/りんご/納豆	牛乳 ほうれん草蒸しパン		年長林間保育 預かり、りんご組のみ 自園給食
都合により献立変更する場合がありますのでご了承ください。 まだ食べていない食材がありましたらご家庭で一度試してみてください。					りんご組 栄養価	エネルギー 481 kcal 脂 質 18.1 g	タンパク質 18.4 g 食塩相当量 1.2 g
					幼稚園 栄養価	エネルギー 368 kcal 脂 質 11.5 g	タンパク質 13.9 g 食塩相当量 1.1 g

● 園での調理工夫例 ●

給食はうす味

園児が濃い味に慣れないよう、また食材自体の持つおいしさを味わってもらうために、料理はうす味にして出すようにしています。

**調理室
だより**

気をつけている細菌類

調理現場では、どんな食材にも、十分に火を通しています。

- 黄色ブドウ球菌/60度以上で、30~60分間の加熱
- O157/75度以上で、1分間の加熱
- ノロウイルス/85度以上で、90秒以上の加熱
- カンピロバクター/60度以上で、1分間の加熱

ご家庭でも参考にしてください。

子どもと一緒にサステイナブルな食育をはじめよう

こんにちは、服部幸應です。東部給食センターの食のアドバイザーを務めさせて頂いています。どうぞよろしくお願い致します！

サステイナブルとは、英語で「sustain(持続する)」と「able(可能な)」という言葉を含めた「持続可能な」という意味で、今は環境用語として定着しています。将来世代にわたって、美しい地球で平和に暮らすことができるよう「サステイナブルな社会」の取り組みが世界中ではじまっています。今こそ、子どもと一緒にサステイナブルな食育をはじめませんか？

今回は、手軽にできるサステイナブルな食育(買い物編)を3つご紹介します。子どもと一緒にチェックしてみてください。

① エコバッグ

海洋プラスチックゴミに多くみられるレジ袋は、海だけでなく、森林・街の汚染にも大きく影響しています。環境保全のためにもエコバッグを持ち歩きましょう。レジ袋が有料化となった今、節約にもなりますね。

② 賞味・消費期限の確認

すぐに食べることが分かっている場合は、期限切れが近いものをご購入しましょう。そのまま誰も手に取らなければ廃棄される可能性が高いです。規格外野菜や、見切り品の購入も食品ロスの削減に貢献できます。

③ 地産地消の推進

現在、日本国内における食料自給率は38%(令和3年度)と低く、食物の多くを輸入に頼っています。地産地消に取り組むことで、地域の消費量が拡大し、地域の活性化にもつながります。また、流通経費のコストを抑えられ、配送によるCO₂排出量を削減できます。

これらの他にも、認証マーク(サステイナブル活動につながるマーク)の購入や、マイ箸・マイカトラリーを持ち歩くなど、サステイナブルな取り組みはまだたくさんあります。食育を通して、子どもたちの明るい未来のためにもぜひ、できることから始めてみてください。



四季亭
食のアドバイザー
学校法人服部学園
服部栄養専門学校
理事長・校長
服部幸應氏

辛みがないのでお子さんでも安心な「なすたっぷり 鶏チリ」

★作り方★

- 鶏肉はひと口大に切り、Aと合わせてよく揉み込む。
- なすは乱切りにして塩(小さじ1・分量外)をまぶし、10分経ったら水で洗って水気をふきとる。
小麦粉をまぶし、180℃の揚げ油に入れて火を通し、表面をカリッと揚げる。
※水気をしっかりと拭きとらないと油がはねるので注意しましょう。
- (1)に片栗粉をまぶし、180℃の揚げ油で揚げ、火を通す。
- フライパンにサラダ油・しょうが・にんにくを入れて弱火で炒める。
香りが立ってきたら中火にし、長ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- (4)に合わせたBを入れてひと煮立ちさせ、(2)・(3)を加えタレを絡める。
とろみが出てきたら仕上げに酢を加え、さっと炒め合わせる。

☆栄養コメント

トロットとしたなすとジューシーな鶏肉に、甘酸っぱいケチャップのソースを絡めたボリューム満点な一皿です。今回は豆板醤を入れずに作っているので辛みが無く、小さなお子さんでも安心して食べられます。

なすはポリフェノールのナスニンを含み、疲れ目の予防や改善に効果が期待できます。また、葉酸も多く、鶏肉に含まれるたんぱく質やビタミンB12と一緒に摂ると貧血予防に役立ちます。

なすは揚げることで色鮮やかに仕上がるだけでなく、栄養素の流失も抑えられます。

☆栄養価(1人分)

・エネルギー:258kcal ・たんぱく質:17.3g ・脂質:12.2g ・炭水化物:20.0g ・塩分:1.2g

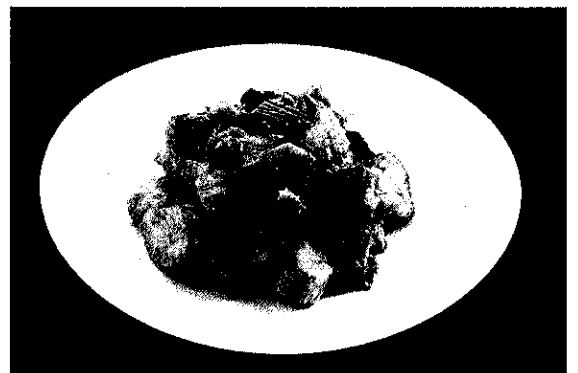
※エネルギー表示は『八訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。
目安としてご覧ください。

今月のレシピ

※給食バージョンは、
13日(火)幼稚園給食で!

材料(4人分) 調理時間 30分

鶏むね肉(皮なし)・・・大1枚(270g) 【タレ】
A酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1 Bトマトケチャップ・・・大さじ2
A塩・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4 B酒・・・・・・・・・・・・・大さじ2
片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ2 B鶏がらスープの素・・・小さじ1
なす・・・・・・・・・・・・・3本(240g) B砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ2
小麦粉・・・・・・・・・・・・・大さじ3 Bしょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
揚げ油・・・・・・・・・・・・・適量 B水・・・・・・・・・・・・・50ml
しょうが(みじん切り)・・・小さじ1/4 酢・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
にんにく(みじん切り)・・・小さじ1/4
長ねぎ(粗みじん切り)・・・1/4本分(正味23g)
サラダ油・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2



2023ねん ようちえん 6月のこんだて

四季季
 栄養部ケータリング(蒲)
 栄養部給食センター(柏)
 Tel 048-931-9195
 Tel 04-7144-4171

日	曜日	主食	おかず	おかず (アレルギー)	赤のしょくひん ちやにくやほねになる	黄のしょくひん はたらくちらくなる	緑のしょくひん からだのちようしをどくのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
1	木	しょうゆなめしふりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	エビカツ チンジャオロース はなかつまほこ ごまかつまあげ みかんゼリー	(小麦・えび・大豆・いか) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆)	エビカツ ぶたにく はなかつまほこ ごまかつまあげ みかんゼリー ごま	こめ あぶら ごまあぶら みかんゼリー ごま	たけのこ ピーマン しょうが にんにく だいこんは はくさい	392	9.9	1.1
2	金	うめぶりのかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	みそ汁 なすみそ炒め カツコン ツナマヨれんこん ももシロップ揚げ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・豚) (小麦・大豆) (小麦・大豆) (もも)	いそべさきみフライ みそ ツナ のり ぶたにく	こめ あぶら ごま ごまあぶら ごま	れんこん ピーマン えだまめ もも しょうが	423	9.5	1.1
5	月	あおなふりかけごはん	カレーのてりやき わらうチキンキャットロー ポークソーセージ だいこんさつぷり みかんシロップ揚げ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏) (小麦・鶏・豚) (小麦・大豆) (小麦・大豆)	カレー とりにく ポークソーセージ ちくわ	こめ あぶら ごま	しょうが たまねぎ ピーマン インゲン ズッキーニ みかん だいこんは	383	13.2	0.8
6	火	ごはん ★歯と口の健康週間メニューの日	★かみかみカレー あななびだし かにらうみそつまあげ ミニゼリー (りんご)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆) (小麦・卵・かに・大豆) (りんご)	ぶたにく なまクリーム あぶらあげ かにらうみそつまあげ	こめ あぶら ごま じゃがいも ミニゼリー コーン カレーウ	たまねぎ にんにく はくさい ごま ごま れんこん しょうが	370	7.5	1.8
7	水	さけふりかけごはん (小麦・乳・大豆・さけ)	やさいコロック ぶたにくしょうがいため ケチャップウィンナー カラフルやさいのコンソメ バイナップルシロップ揚げ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚)	ぶたにく ポークウィンナー ツナ さけ	こめ あぶら ごま あぶら ごま	たまねぎ にんにく えのき しょうが スナップエンドウ	404	8.6	1.3
8	木	わかめえだまめふりかけごはん (大豆・ごま)	デミグラスハンバーグ ブロッコリーのうま煮いため ハッシュドポテト あつあつみそ なしゼリー	(小麦・乳・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆) (小麦・大豆) (小麦・大豆)	ハンバーグ ぶたにく あつあつ みそ わかめ	こめ あぶら ごま ごま ごま デミグラスソース ハッシュドポテト	ブロッコリー にんにく たまねぎ ピーマン にんにく えだまめ しょうが	435	10.3	1.0
9	金	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	ハムカツ とりじやがあまからいため はなしんじょう ひじきのちゅうかに オレシジ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・ごま・りんご) (大豆・さば) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (オレシジ)	ハムカツ とりにく はなしんじょう ひじき かつお煮 かまぼこ	こめ あぶら ごま あぶら ごま ごま コーン ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんにく ピーマン しょうが スナップエンドウ	413	10.0	0.8
12	月	しょうゆなめしふりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	とりうめみそやき ぶたにくしおこしいため ちくわ オクラのひだし みかんゼリー	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆) (小麦・大豆)	とりにく みそ ぶたにく ちくわ わかめ	こめ ごま あぶら ごま ごま ごま みかんゼリー	たまねぎ ピーマン ズッキーニ しょうが キャベツ	432	14.9	1.3
13	火	うめおかかふりかけごはん (小麦・乳・大豆) ★服部先生37歳 メニューの日	★なすだつぷりとりやき はなかつまほこ けんちん あんなんどうふ	(小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆) (乳・大豆)	とりにく はなかつまほこ ごま ごま	こめ あぶら ごま ごま ごま あんなんどうふ	たまねぎ はくさい にんにく インゲン しいたけ しょうが	441	8.1	0.8
14	水	わかめおにぎり いなりずし (小麦・大豆)	ソースおこのみやき ホイコーロー プチハンバーグ (あまず) ツナじゃがに りんごシロップ揚げ	(小麦・乳・大豆・鶏・やまいも) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (りんご)	ぶたにく わかめ ごま じゃがいも ごま ごま ごま ごま	キャベツ ピーマン しょうが にんにく たまねぎ	370	9.8	1.4	
15	木	さけなめしふりかけごはん (ごま・さけ)	コンゴラタン こんさいカレーいため タコウィンナー かぼちゃのラタトゥイユ ももシロップ揚げ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (もも)	ぶたにく タコウィンナー ベーコン さけ	こめ ごま あぶら ごま ごま ごま オリブオイル	れんこん ごぼう にんにく インゲン トマト もも	409	7.7	0.8
16	金	のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま)	ほろもき ジャージャンどうふ ミニハムステーキ とりだいにん バイナップルシロップ揚げ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・ごま・りんご・セラテン) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏)	ほろもき とりにく あぶら ごま ごま ごま ミニハムステーキ	こめ あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ ピーマン インゲン チンゲンサイ パイ	415	9.8	1.0
19	月	おかかふりかけごはん (小麦・大豆)	ケチャップハンバーグ ぶたにくマヨいため このはなしんじょう きり盛しだいにん なしゼリー	(小麦・大豆・鶏・豚・牛) (小麦・大豆・豚・ごま・りんご) (小麦・さば) (小麦・大豆) (小麦・大豆)	ぶたにく わかめ ごま じゃがいも ごま ごま ごま ごま	たまねぎ ピーマン デンゲンサイ しょうが えだまめ にんにく きり盛しだいにん	423	10.7	1.2	
20	火	わかめえだまめふりかけごはん (大豆・ごま)	カレーコロック ポークチャップソテー コンシゆうまい キャベツすじ揚げ オレシジ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・卵・えび・かに・大豆・豚・ごま・セラテン) (小麦・大豆) (オレシジ)	ぶたにく ごま あぶら ごま ごま ごま ごま	こめ あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	たまねぎ アスパラガス オレシジ たまねぎ しょうが えだまめ	409	9.1	0.9
21	水	ごはん	ハヤシライス ポークソテー どうふちくしのつまみあげ ミニゼリー (カルピス)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・牛) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (乳・大豆)	ぶたにく なまクリーム ソーセージ どうふちくしのつまみあげ	こめ あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	たまねぎ にんにく インゲン グリーンピース トマト パイ	408	8.5	0.9
22	木	いちごジャムサンド (小麦・乳・大豆)	チキンカツ カラフルサラダ ほしんじょう ジャーマンポテト みかんシロップ揚げ にゅうさんせんいんりょう	(小麦・乳・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (みかんシロップ揚げ) (乳)	チキンカツ ほしんじょう ベーコン にゅうさんせんいんりょう じゃがいも	こめ あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	いちごジャムサンド たまねぎ ピーマン にんにく えだまめ みかん	357	9.3	1.3
23	金	あおなふりかけごはん	カレーのてりやき スタミナいため ポークウィンナー ミネストローネ りんごシロップ揚げ	(小麦・大豆) (小麦・大豆・豚・ごま・りんご) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (りんご)	カレー ぶたにく ポークウィンナー	こめ あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく だいこん ピーマン なす アスパラガス トマト りんご だいこんは	412	12.2	1.1
26	月	うめぶりのかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	メンチカツ とりごぼう ブロッコリースープ さつぷりちゅうかに バイナップルシロップ揚げ	(小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚)	メンチカツ ぶたにく ごま ごま ごま ごま ごま	こめ あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	たまねぎ ピーマン インゲン にんにく しょうが キャベツ パイ	408	9.3	1.2
27	火	さけなめしふりかけごはん (ごま・さけ)	とりひややき きのこのオイスターいため ちくわ えだまめコンソテー ももシロップ揚げ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) (もも)	とりにく ぶたにく ちくわ ソーセージ さけ	こめ ごま あぶら ごま ごま ごま ごま	キャベツ にんにく たまねぎ にんにく えだまめ もも しょうが だいこんは	417	15.1	1.3
28	水	しょうゆなめしふりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	とりごぼう しおだれはるさめ ケチャップタコウィンナー ちくわとひじきのもの オレシジ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (オレシジ)	とりごぼう わかめ ごま ごま ごま ごま ごま	こめ あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	キャベツ にんにく チンゲンサイ しょうが しいたけ にんにく ピーマン だいこんは にんにく スナップエンドウ オレシジ	396	10.7	1.2
29	木	ごはん	くたくさんなつやさいカレー だいこんとたけのこのものに おさかなどうふだんにんご ミニゼリー (ぶどう)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆) (小麦・卵・大豆・ごま・セラテン) (ぶどう)	とりにく なまクリーム おさかなどうふだんにんご	こめ あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんにく じゃが芋 なす だいこん えだまめ トマト たけのこ ズッキーニ インゲン	404	8.4	1.3
30	金	わかめふりかけごはん	マカロニグラタン ブルコいいため プチハンバーグ (トマト) あおなちくわ あんなんどうふ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・豚・ごま) (小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご) (小麦・大豆) (あんなんどうふ)	ぶたにく ごま あぶら ごま ごま ごま ごま	こめ あぶら ごま ごま ごま ごま ごま	たまねぎ ピーマン ごま ごま ごま ごま ごま	403	9.6	1.2

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

6月6日(火)と読めることから虫歯予防としていたのがはしまりやわれていきます。
 虫歯対策にはしっかりと歯磨きをもちろ、次の3つの習慣が重要です。健康な歯でおしく給食を食べましょう

①規則正しい生活習慣をおくる
 生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は体の機能が低下し、抵抗力が弱まってしまい悪影響を及ぼします

②栄養バランスのよい食事をする
 カルシウム、ビタミンD、たんぱく質を摂る
 ●カルシウム
 丈夫な歯の原料 カルシウムの吸収を助ける
 ●ビタミンD
 魚・きのこ類
 小魚・乳製品
 緑黄色野菜・大豆製品
 ●たんぱく質
 歯の土台を作る
 魚・肉・大豆製品

③一日30回を目安に歯を磨く

6月6日(火)のかみかみカレーには
 運轉と牛乳が入っています。
 歯と口の健康のために、
 たくさん噛んで食べましょう！

平均値 406 10.1 1.1

担当栄養士
 村越 朝弥
 渡邊 雅奈
 橋本 健
 今西真理加

今月の
 服部幸徳先生37歳メニューは…
 6月13日(火)
 なすだつぷり鶏チリ
 です！

●お魚のメニューは極力骨は取り除いておりますが、
 小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。
 ●材料入荷の都合により献立を変更する場合がございます。