

6月こんだてひょう

日	献立名	あか				みどり		きいろ			1歳児- たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		たんぱく質	脂質	食塩相当量		
		たんぱく質	たんぱく質	ビタミン	無糖質	無糖質	炭水化物					
3月	むぎごぼん かきたま汁 とりのからあげハーフ 春雨サラダ	鶏肉 卵 鶏肉 ローヌ火腿	無糖質 牛乳 小魚海草	色のこい野菜	鶏肉 大豆	たまねぎ, えのきたけ シモジ果汁	かたくり粉 かたくり粉, 米粉, じゃがいも	油 油 ごま	28.3 g 18.5 g 23.0 g 1.8 g	703 kcal	「タピオカミルクチナーゼ」 リー「も5-1の希望です。同じ日に出せなかったのでも、お出しします。」 献立です。	
4火	むぎごぼん 中華あんかけラーメン だいずとじゃがいものいそあげ ツナと小松菜のあえもの タピオカミルクチナーゼ	豚肉 大豆 ツナ	あおのり	にんじん, ほうれんそう	牛乳, 寒天	牛乳, 寒天	たまねぎ, キハバツ	糖白米, おおむぎ じゃがいも, こんにゃく	油 ごま油	549 kcal 30.8 g 13.4 g 2.7 g	「タピオカミルクチナーゼ」 6月4日は「虫歯予防デー」です。そこで今月は歯を丈夫にするかみかみメニューを出します。	
5水	むぎごぼん 豚汁 しいらのねぎみそ焼き かみかみサラダ	みそ, 豚肉 しいら, みそ ささいか	ひじき	にんじん, こまつな	たまねぎ, こぼろ, ねぎ ねぎ だいこん, キハバツ, えだまめ	さとう	糖白米, おおむぎ じゃがいも	油 油	612 kcal 22.7 g 23.4 g 2.4 g	揚げパンは、コッパパンを おいしく食べてほしいという 工夫から生まれました。		
6木	ココア揚げパン ポトフ 大根と水菜のサラダ ミニトマト	豚肉	揚げちりめん	にんじん, パセリ 水菜 ミニトマト	たまねぎ, キハバツ だいこん, レタス	糖白米, おおむぎ じゃがいも	ごま, ごま油	634 kcal 20.4 g	給食の身支度は、 何のために必要なのか？			
7金	むぎごぼん ごぼうとごみね ペイアウト アスパラのしもっあえ	豚のき肉		にんじん	きゅうり, キハバツ, しもじ果汁	じゃがいも	油 有塩バター	24.0 g 2.1 g				
10月	むぎごぼん キムチスープ アスパラの肉巻き 和風マカロニサラダ	鶏肉, 豆腐 豚肉 ツナ		にんじん, にら アスパラガス にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ, キムチ漬 アスパラガス	糖白米, おおむぎ さとう	油 油	565 kcal 23.6 g 20.2 g 2.0 g	山形産アスパラ ガスを一人1本で出 します。			
11火	カレー南蛮汁 長芋のほごほご揚げ ズッキーニの塩こんが和え 美生柑	鶏肉, 油揚げ		にんじん	たまねぎ, ねぎ たまねぎ, スズキニ	かたくり粉 おかひち, かたくり粉, 米粉, さとう	油, ごま	24.3 g 22.1 g 2.2 g	「ほごほご」とした食感 が楽しめます。			
12水	むぎごぼん けんちん汁 いわしのかほ焼き 酢の物	豆腐 いわし開き		にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ, こぼろ, えのきたけ	こんにゃく かたくり粉, 米粉, さとう	油, ごま	600 kcal 26.3 g 19.8 g 2.1 g	和食の基本は、主食・主 菜・副菜・汁物がそろっ ことです。主食とは何で しょう？			
13木	ミネストローネ おから-ペーコン卵豆乳 蒸し鶏のごまサラダ	鶏肉, 大豆 おから, ペーコン卵豆乳		にんじん, トマト, 水菜, パセリ アスパラガス	にんにく, セロリ, たまねぎ, スズキニ たまねぎ	糖白米, おおむぎ 糖白米, おおむぎ	オリーブ油 油	27.7 g 23.2 g 3.0 g	キッシュは、フランス の郷土料理です。			
14金	むぎごぼん レタスの味噌汁 厚揚げのそぼろあんかけ のりずあえ あじさいゼリー	みそ, 油揚げ 厚揚げ, 鶏肉, みそ	わかめ	にんじん	しょうが ごぼう, きゅうり, キハバツ	糖白米, おおむぎ さとう	油, ごま	639 kcal 28.3 g 20.9 g 2.5 g	季節を彩る植物を食事 で摂るのも、和食の特 徴です。			

旬の食材を使った 献立
 かみかみ 献立
 塩分2g以下の 給食です。
 地元食材 例:アスパラガス(水字斜め) を表しています。

熱中症予防に朝食を食バよう!

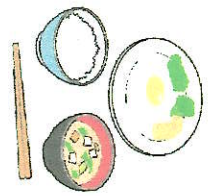
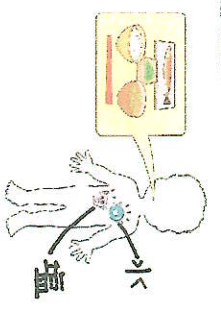
6月になると、気温が高い日が増えてきます。水泳の授業もはじまるので、毎日しっかり朝食を食バましょう。

なぜ朝食を食バると熱中症予防になるの?

熱中症予防に大切なのは、
「塩と水」朝食を食バると、
この2つを同時にとれます。





どの朝食がよいの?

主食・主菜・副菜・汁物がそろった
食事がよいです。特に、塩と水が
とれる汁物がおすすめです。



6月こんだてひょう

献立名	牛乳	あか			みどり			きいろ			1kgあたりたんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		主に体を作るものになる食品	無糖質	色のこい野菜	無糖質	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質	たんぱく質			
キムタクごはん フランクソース とりへのからあげ 春雨サラダ 夏みかん	豚肉 なるこ 鶏肉 ローソム	たんぱく質 肉 魚 卵 大豆	無糖質 牛乳 小魚 海藻	色のこい野菜 こねぎ	無糖質 キムチ漬、つば漬	炭水化物 精白米、おむぎ	脂質 ごま油、油	たんぱく質 673 kcal	5-2希望献立			
むぎごはん 長いもの味噌汁 ごぼうのつくね焼 レタスとチーヌのサラダ	豚肉、なるこ 鶏肉、卵、みそ ローソム	たんぱく質 肉 魚 卵、みそ	無糖質 チーヌ	色のこい野菜 こねぎ	その他の野菜・果物 しめじ、たまねぎ、やしほ、くさい、だいこん、しょうが	炭水化物 精白米、おむぎ	脂質 ごま油	たんぱく質 28.1 g	しやものかみごたえはレバルO?。給食室前の表で確かめよう。			
米粉パン アスパラコンボータージュ じゃがたらチーヌ焼 カラフルモンガラ	鶏肉 たらこ	たんぱく質 鶏肉	無糖質 チーヌ	色のこい野菜 パセリ	その他の野菜・果物 たまねぎ、コーン、ピーマン、黄ピーマン、じゃが、きゅうり、ホーレンソウ、たまねぎ	炭水化物 こめ、ごはん	脂質 オリーブ油	たんぱく質 24.3 g	やまうち給食			
むぎごはん 小松菜の味噌汁 ホキのコーラー焼 長いもの味噌和え	みそ、厚揚げ ホキ	たんぱく質 みそ、厚揚げ	無糖質 あおのり	色のこい野菜 にんじん、ごまつな	その他の野菜・果物 たまねぎ、えのきたけ、レタス	炭水化物 コーンフレーク	脂質 白いごま	たんぱく質 18.4 g	熱中症予防のためにも朝食を食べよう。			
クッパ風ソース 厚揚げ入りホーロー かりこりきゅうり さくらんぼ	豚肉、卵 豚肉、みそ、厚揚げ	たんぱく質 豚肉、卵	無糖質	色のこい野菜 にんじん、ほうれんそう、青ピーマン、にんじん	その他の野菜・果物 もやし、はくさい、だけのご水煮	炭水化物 精白米、おむぎ	脂質 油	たんぱく質 25.2 g	「クッパ」に「ホーロー」どこの国の料理でしょう?			
スパゲッティ アスパラのクリームソース コーンスロー くらとらのカステラ	ベーコン 卵、豆乳	たんぱく質 ベーコン	無糖質 生乳、生クリーム、脱脂粉乳	色のこい野菜 にんじん、アスパラガス	その他の野菜・果物 にんにく、たまねぎ、しめじ、えのきたけ	炭水化物 さとう、はちみつ小麦粉	脂質 油	たんぱく質 24.5 g	おいしいお話の日			
むぎごはん かみなり汁 豚のうま煮 おかひじきのごまアサクラ	鶏肉、豆腐 さば、みそ	たんぱく質 鶏肉、豆腐	無糖質 小魚	色のこい野菜 にんじん	その他の野菜・果物 だいこん、ねぎ	炭水化物 こんにやく	脂質 ごま油	たんぱく質 30.7 g	1年試食会			
豆腐パン ジュリエンスープ 卵のカレーミートカツ タルタルポテトサラダ 冷凍みかん	豚肉 豚肉、たまご	たんぱく質 豚肉	無糖質 チーヌ	色のこい野菜 にんじん	その他の野菜・果物 たまねぎ、キャベツ	炭水化物 薄力粉	脂質 油	たんぱく質 29.6 g	さばは、給食室で煮ます。揚げないように、でもしっかりと煮ておいしく仕上げます。			
むぎごはん みずくの味噌汁 キャベツメンチカツ ツナと揚げのサラダ	みぞ、油揚げ 豚肉、鶏肉、卵 ツナ、カレー	たんぱく質 みぞ、油揚げ	無糖質 もずく	色のこい野菜 にんじん	その他の野菜・果物 さゆり、ホーレンソウ、冷凍みかん	炭水化物 精白米、おむぎ	脂質 油	たんぱく質 29.9 g	タルタルソースで作ったポテトサラダは、パンにはさむと絶品です。			
28金 むぎごはん みずくの味噌汁 キャベツメンチカツ ツナと揚げのサラダ	みぞ、油揚げ 豚肉、鶏肉、卵 ツナ、カレー	たんぱく質 みぞ、油揚げ	無糖質 もずく	色のこい野菜 にんじん	その他の野菜・果物 たまねぎ、ねぎ	炭水化物 精白米、おむぎ	脂質 ごま油	たんぱく質 23.7 g	給食のみそ汁は、煮干しでだしをとっています。			

旬の食材を使った献立  かみかみ献立  塩分2g以下の適塩献立  塩分2g以下の給食です。  地元食材 例:アスパラガス(本字納め) を表しています。

給食おやすみレシピ

じゃがいもチーズ焼

じゃがいもを、厚あげに変えて、たらこソースをかけてチーズをのせて焼いてもおいしいですよ。



- 献立名** の順に並んでいます。
- 材料** (4人分)
- じゃがいも 300g
 - たらこ 30g
 - アスパラ (給食は)ニジュウゴロ 大さじ2
 - 塩 1g
 - ピザ用チーズ 40g
 - パセリ 1g

作り方

- 野菜を洗いかける
 - 味をつける
 - オーブンで焼く
- ① じゃがいもを洗いかける
- ② じゃがいもを厚あげにする
- ③ オーブンで焼く
- 180℃のオーブンで15分ほど焼いて仕上げがき。