

日			火			水			木			金																																
<p>6月4日~10日は 歯と口の健康週間です</p> <p>かみごたえのある食べ物</p> <p>ごぼう、りんご、にんじん(生)、さくらんぼ、さつまいも、さくし、ごぼう、にんじん、いり大豆、フランスパン、玄米、ソーシた肉</p> <p>(大きめにカット!)</p>												<p>1</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>825 kcal</td><td>24.9 g</td><td>21.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 あげじゃが オレンジ 切干大根のごま和え</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	825 kcal	24.9 g	21.0 g	<p>2</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>746 kcal</td><td>31.2 g</td><td>25.5 g</td></tr> </table> <p>黒糖パン なすのカーチーズ焼き ほうれん草とハムのソー マカロニと野菜のスープ キウイフルーツ 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	746 kcal	31.2 g	25.5 g															
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
825 kcal	24.9 g	21.0 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
746 kcal	31.2 g	25.5 g																																										
<p>5</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>826 kcal</td><td>34.0 g</td><td>21.2 g</td></tr> </table> <p>ごはん 梅ふりかけ ちくわの天ぷら チンゲンサイのじゃこ和え みそ汁 小魚大豆 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	826 kcal	34.0 g	21.2 g	<p>6</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>734 kcal</td><td>30.6 g</td><td>25.8 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 かぼちゃミートグラタン もやしサラダ リンゴミニゼリー ジュリエンスープ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	734 kcal	30.6 g	25.8 g	<p>7</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>813 kcal</td><td>33.3 g</td><td>25.8 g</td></tr> </table> <p>なすとベーコンのスパゲティー キャベツとアーモンドのサラダ にんじんポタージュ 牛乳 ジョアマスカット</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	813 kcal	33.3 g	25.8 g	<p>8</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>876 kcal</td><td>23.6 g</td><td>28.7 g</td></tr> </table> <p>ハヤシライス カリフラワーとハムのサラダ バナナ 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	876 kcal	23.6 g	28.7 g	<p>9</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>866 kcal</td><td>34.2 g</td><td>33.0 g</td></tr> </table> <p>食パン 牛乳 チキンカツ スライスチーズ ゆでキャベツ 豆と野菜のスープ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	866 kcal	34.2 g	33.0 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
826 kcal	34.0 g	21.2 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
734 kcal	30.6 g	25.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
813 kcal	33.3 g	25.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
876 kcal	23.6 g	28.7 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
866 kcal	34.2 g	33.0 g																																										
<p>12</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>832 kcal</td><td>34.4 g</td><td>18.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん さばのよしる干し ブロッコリーのごま和え 冷やしそうめん汁 フルーツ白玉 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	832 kcal	34.4 g	18.9 g	<p>13</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>854 kcal</td><td>26.3 g</td><td>33.5 g</td></tr> </table> <p>オリーブパン 牛乳 野菜カレー わかめサラダ ヨーグルト</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	854 kcal	26.3 g	33.5 g	<p>14</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>772 kcal</td><td>30.5 g</td><td>18.8 g</td></tr> </table> <p>ごはん じゃがいものおやき いんげんのごまよこし キャベツと厚揚げのみそ汁 とっとチーズ 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	772 kcal	30.5 g	18.8 g	<p>15</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>787 kcal</td><td>28.6 g</td><td>17.3 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 小松菜と春雨の炒め物 ぶどうゼリー</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	787 kcal	28.6 g	17.3 g	<p>16</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>741 kcal</td><td>28.2 g</td><td>21.3 g</td></tr> </table> <p>コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソー スープミルファンティー</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	741 kcal	28.2 g	21.3 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
832 kcal	34.4 g	18.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
854 kcal	26.3 g	33.5 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
772 kcal	30.5 g	18.8 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
787 kcal	28.6 g	17.3 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
741 kcal	28.2 g	21.3 g																																										
<p>19</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>774 kcal</td><td>28.2 g</td><td>19.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ 千早漬け 里芋のごま和え けんちん汁 オレンジ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	774 kcal	28.2 g	19.9 g	<p>20</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>779 kcal</td><td>32.2 g</td><td>28.7 g</td></tr> </table> <p>冷麺 牛乳 ピリカラささみ ゆでとうもろこし 豆乳デザート</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	779 kcal	32.2 g	28.7 g	<p>21</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>856 kcal</td><td>30.9 g</td><td>23.9 g</td></tr> </table> <p>深川飯 牛乳 しゃもの天ぷら ゆかり漬け すまし汁 すもも</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	856 kcal	30.9 g	23.9 g	<p>22</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>761 kcal</td><td>26.2 g</td><td>13.9 g</td></tr> </table> <p>ひじきずし なっばの煮びたし 水晶もち 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	761 kcal	26.2 g	13.9 g	<p>23</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>747 kcal</td><td>38.9 g</td><td>21.5 g</td></tr> </table> <p>米粉パン アップルハニー いかのスペイン揚げ ブロッコリーのソー ミネストラスープ ヨーグルト</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	747 kcal	38.9 g	21.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
774 kcal	28.2 g	19.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
779 kcal	32.2 g	28.7 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
856 kcal	30.9 g	23.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
761 kcal	26.2 g	13.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
747 kcal	38.9 g	21.5 g																																										
<p>26</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>775 kcal</td><td>29.3 g</td><td>15.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん 牛乳 ごまみそ煮 切干大根のハリハリ漬け みかんゼリー</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	775 kcal	29.3 g	15.9 g	<p>27</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>733 kcal</td><td>32.6 g</td><td>29.3 g</td></tr> </table> <p>コッペパン 牛乳 かぼちゃ入りハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ プロセスチーズ</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	733 kcal	32.6 g	29.3 g	<p>28</p> <p>期末テスト</p>			<p>29</p> <p>期末テスト</p>			<p>30</p> <table border="1"> <tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th></tr> <tr><td>819 kcal</td><td>35.3 g</td><td>32.6 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ブルーベリージャム いかのアーモンド揚げ 豆とひじきのごまマヨ和え レタスと卵のスープ 牛乳</p>			エネルギー	たんぱく質	脂質	819 kcal	35.3 g	32.6 g												
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
775 kcal	29.3 g	15.9 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
733 kcal	32.6 g	29.3 g																																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																																										
819 kcal	35.3 g	32.6 g																																										

月

火

水

木

金

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基礎であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付け」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。ご家庭でも、ちょこっと「食育」を意識してみませんか。

食育を学ぶ習慣をつける
ゆつくりよくかんで食べる
家族で食卓を囲む
郷土料理や行事食を取り入れる
食卓や調理の手順を説明し、取り入れる
親子一緒に食事の支度をしよう
食材の無駄を減らすよう心がける

Table with 2 columns: 1 (Breakfast) and 2 (Lunch). Includes items like ごはん(S), 牛乳, 鶏もも肉, じゃがいも, etc.

Table for day 5: ごはん(M), 牛乳, 竹輪の天ぷら, みそ汁, etc.

Table for day 6: コッパンパン, 牛乳, かつおみそスープ, じゃがいも, etc.

Table for day 7: 牛乳, ナスとペコンのスパゲティ, キャンピアーモンのサラダ, etc.

Table for day 8: ごはん(M), 牛乳, ハヤシライス, カリフラワーとハムのサラダ, etc.

Table for day 9: 食パン, 牛乳, 鶏もも肉, じゃがいも, etc.

Table for day 12: ごはん(S), 牛乳, さばのよる干し, プロコリーのごま和え, etc.

Table for day 13: オリブパン, 牛乳, 野菜カレー, わかめサラダ, etc.

Table for day 14: ごはん(M), 牛乳, じゃがいものお焼き, キャンピと厚揚げのみそ汁, etc.

Table for day 15: ごはん(M), 牛乳, 豆腐とささみの巻, 小松菜と春雨の炒め物, etc.

Table for day 16: コッパンパン, はっ酵乳, ケチャップフランス, スープミルファンティン, etc.

Table for day 19: ごはん(S), 牛乳, あじの磯辺揚げ, けんちん汁, etc.

Table for day 20: 牛乳, 冷やし中華, 鶏ささみ, ピリカサさみ, etc.

Table for day 21: 牛乳, 深川飯, ゆかり漬, じゃがいも, etc.

Table for day 22: らしごはん(S), 牛乳, ひじきずし(具), 豆の煮びたし, etc.

Table for day 23: 米粉パン, 牛乳, いかのスズン揚げ, ミネストラスープ, etc.

Table for day 26: ごはん(S), 牛乳, ごまみそ煮, 切干大根のハニシ, etc.

Table for day 27: コッパンパン, 牛乳, かつお入りのハンバーグ, きのこのスープ, etc.

28 期末テスト

29 期末テスト

Table for day 30: コッパンパン, 牛乳, いかのアーモンド揚げ, レタスと卵のスープ, etc.

【栄養三色】 黄：からや熱に弱い(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食料繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。