

日曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日								
<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 根菜類 人参(生) 乾燥物 こんにゃく 煮干し いり大豆 フランスパン 白米 ソテーした肉</p> <p>(大きめにカット!)</p>																				
<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 654 kcal 20.4 g 17.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい あげじゃが オレンジ きりぼしたいこんのごまあえ</p>			<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分 636 kcal 27.4 g 23.7 g</p> <p>こくとうパン なすのカーチーズやきほうれんそうとハムのソテー マカロニとやさいのスープ キウイフルーツ ぎゅうにゅう</p>			<p>5 エネルギー たんぱく質 塩分 584 kcal 23.3 g 15.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ちくわてんぷら チンゲンサイのじゃこあえ うめふりかけ みそしる</p>			<p>6 エネルギー たんぱく質 塩分 620 kcal 25.6 g 22.3 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう 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>			<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 661 kcal 27.5 g 20.8 g</p> <p>なすとペーコンのスパゲティ キャベツとアーモンドのサラダ にんじんポタージュ ぎゅうにゅう ジョアマスクット</p>			<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 693 kcal 19.3 g 23.9 g</p> <p>ハヤシライス カリアワーとハムのサラダ パナマ ぎゅうにゅう</p>			<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 740 kcal 29.1 g 29.3 g</p> <p>しゃくパン ぎゅうにゅう チキンカツ スライスチーズ ゆでキャベツ まめとやさいのスープ</p>		
<p>12 エネルギー たんぱく質 塩分 653 kcal 27.0 g 16.0 g</p> <p>ごはん さばのよしほし ブロッコリーのごまあえ ひやしめんじろ フルーツしらたま ぎゅうにゅう</p>			<p>13 エネルギー たんぱく質 塩分 665 kcal 21.0 g 26.9 g</p> <p>オーブパン ぎゅうにゅう やさいカレー わかめサラダ ヨーグルト</p>			<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 25.3 g 16.3 g</p> <p>ごはん うめほし ぎゅうにゅう じゃがいものおやき いんげんのごまごし キャベツとあつあげのみそしる</p>			<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 642 kcal 23.4 g 14.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう どうふとさきみのくずにくまつなどはるさめのいためもの ぶどうゼリー</p>			<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 599 kcal 22.7 g 17.0 g</p> <p>コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルファンティー</p>								
<p>19 エネルギー たんぱく質 塩分 646 kcal 24.9 g 18.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ ちはやづけ さといものごまあえ けんちんじる オレンジ</p>			<p>20 エネルギー たんぱく質 塩分 617 kcal 23.7 g 24.1 g</p> <p>れいめん ぎゅうにゅう ビリカラさきみ ゆでとうもろこし とろにゅうデザート</p>			<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 650 kcal 23.1 g 17.8 g</p> <p>ふかがわめし ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら ゆかりづけ すましじる すもも</p>			<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 604 kcal 21.5 g 12.4 g</p> <p>ひじきずし なっばのにびたし すいしょうもち ぎゅうにゅう</p>			<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 566 kcal 30.6 g 16.1 g</p> <p>こめこパン ぎゅうにゅう いかのスペインあげ ブロッコリーのソテー アップルハニー ミネストラスープ</p>								
<p>26 エネルギー たんぱく質 塩分 630 kcal 24.2 g 14.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに きりぼしたいこんのハリハリづけ みかんゼリー</p>			<p>27 エネルギー たんぱく質 塩分 588 kcal 27.3 g 24.2 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ</p>			<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 607 kcal 22.6 g 15.4 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう すぶた ビリカラきゅうり オレンジ</p>			<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分 649 kcal 24.5 g 18.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう どうふのまさごあげ きんぴらごぼう アセロラゼリー じゃがいもとわかめのみそしる</p>			<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 616 kcal 24.3 g 25.8 g</p> <p>コッペパン ブルーベリージャム いかのアーモンドあげ まめとひじきのごまマヨあえ ねぎとたまごのスープ ぎゅうにゅう</p>								

月 火 水 木 金

まいとし かつ しゃくいく けつかん まい つぎ にち しゃくいく ひ

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、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」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、ちょっと「食育」を意識してみてください。

- 朝食を食べる習慣をつける
- ゆっくりよくかんで食べる
- 家族で食卓を囲む
- 献立料理や行事食を取り入れる
- 食卓表示や座席を整理して食卓を広く
- 親子と一緒に食事の支度をやる
- 食材の無駄を減らすよう心がける

1 ごはん(S) きゅうにゅう

八宝菜 あげじやが

豚もも肉	15	赤	じゃがいも	72	黄
にんじん	1	緑	水餃子	2.6	黄
むぎそば	0.7	緑	カレー粉	0.2	黄
米白飯油	10	赤	切り干大根のごま和え	0.1	黄
玉葱	3	黄	切干大根	5	緑
チンゲンサイ	70	緑	干し大根	5	緑
ニンニク	10	緑	にんにく	5	緑
しょうゆ	★	25	みりん	★	20
しょうが	0.5	緑	しょうゆ	3	緑
みりん	10	緑	味噌	3	緑
しょうが	1	緑	しょうゆ	3	緑
しょうが	1	緑	しょうゆ	3	緑
しょうが	1	緑	しょうゆ	3	緑
しょうが	1	緑	しょうゆ	3	緑

2 黒糖パン きゅうにゅう

なすのカラーチーズ焼き マカロニと野菜のスープ

なす	★	90	玉葱	★	15
豚もも肉	★	20	にんじん	★	10
豆腐	★	35	キャベツ	★	10
玉葱	★	40	しょうゆ	★	5
しょうゆ	★	0.7	ホールコーン	★	10
しょうが	★	0.5	アルファルファ	★	4
しょうが	★	0.5	にんにく	★	10
しょうが	★	0.5	しょうゆ	★	10
しょうが	★	0.5	しょうゆ	★	10
しょうが	★	0.5	しょうゆ	★	10

5 ごはん(M) きゅうにゅう

竹輪の天ぷら みそ汁

大豆	15	赤	豚ひき肉	30	赤
大豆	15	赤	豚ひき肉	30	赤
大豆	15	赤	豚ひき肉	30	赤
大豆	15	赤	豚ひき肉	30	赤
大豆	15	赤	豚ひき肉	30	赤

6 コッパパン きゅうにゅう

かぼちゃミートグラタン しゃくしサラダ

かぼちゃ	★	30	キャベツ	★	15
かぼちゃ	★	30	キャベツ	★	15
かぼちゃ	★	30	キャベツ	★	15
かぼちゃ	★	30	キャベツ	★	15
かぼちゃ	★	30	キャベツ	★	15

7 きゅうにゅう

ナスとベーコンのスパゲティ キューブとアモンドのサラダ

ナス	★	20	キャベツ	★	15
ナス	★	20	キャベツ	★	15
ナス	★	20	キャベツ	★	15
ナス	★	20	キャベツ	★	15
ナス	★	20	キャベツ	★	15

8 ごはん(M) きゅうにゅう

ハヤシライス 刈り取りとハムのサラダ

牛肉	15	赤	キャベツ	★	20
牛肉	15	赤	キャベツ	★	20
牛肉	15	赤	キャベツ	★	20
牛肉	15	赤	キャベツ	★	20
牛肉	15	赤	キャベツ	★	20

9 食パン きゅうにゅう

鶏と野菜のスープ 豆と野菜のスープ

鶏もも肉	30	赤	キャベツ	★	20
鶏もも肉	30	赤	キャベツ	★	20
鶏もも肉	30	赤	キャベツ	★	20
鶏もも肉	30	赤	キャベツ	★	20
鶏もも肉	30	赤	キャベツ	★	20

12 ごはん(S) きゅうにゅう

さばのよしの干し ブロッコリーのごま和え

さば	50	赤	ブロッコリー	30	緑
さば	50	赤	ブロッコリー	30	緑
さば	50	赤	ブロッコリー	30	緑
さば	50	赤	ブロッコリー	30	緑
さば	50	赤	ブロッコリー	30	緑

13 オリブパン きゅうにゅう

野菜カレー わかめサラダ

豚ひき肉	15	赤	わかめ	★	32
豚ひき肉	15	赤	わかめ	★	32
豚ひき肉	15	赤	わかめ	★	32
豚ひき肉	15	赤	わかめ	★	32
豚ひき肉	15	赤	わかめ	★	32

14 ごはん(M) きゅうにゅう

じゃがいものお焼き キューブとアモンドのサラダ

じゃがいも	★	70	キャベツ	★	15
じゃがいも	★	70	キャベツ	★	15
じゃがいも	★	70	キャベツ	★	15
じゃがいも	★	70	キャベツ	★	15
じゃがいも	★	70	キャベツ	★	15

15 ごはん(M) きゅうにゅう

豆腐とささみの煮煮 小松菜と春雨の炒め物

豆腐	80	赤	小松菜	★	30
豆腐	80	赤	小松菜	★	30
豆腐	80	赤	小松菜	★	30
豆腐	80	赤	小松菜	★	30
豆腐	80	赤	小松菜	★	30

16 コッパパン はつこうにゅう

ケチャップフラック スープミルファンテー

豚ひき肉	★	30	キャベツ	★	20
豚ひき肉	★	30	キャベツ	★	20
豚ひき肉	★	30	キャベツ	★	20
豚ひき肉	★	30	キャベツ	★	20
豚ひき肉	★	30	キャベツ	★	20

19 ごはん(S) きゅうにゅう

あじの磯辺揚げ けんちん汁

あじ	40	赤	豆腐	20	赤
あじ	40	赤	豆腐	20	赤
あじ	40	赤	豆腐	20	赤
あじ	40	赤	豆腐	20	赤
あじ	40	赤	豆腐	20	赤

20 きゅうにゅう

冷麺 ピリカラさきみ

鶏さきみ肉	20	赤	キャベツ	★	15
鶏さきみ肉	20	赤	キャベツ	★	15
鶏さきみ肉	20	赤	キャベツ	★	15
鶏さきみ肉	20	赤	キャベツ	★	15
鶏さきみ肉	20	赤	キャベツ	★	15

21 きゅうにゅう

深川飯 ゆかり漬け

米	70	黄	キャベツ	★	40
米	70	黄	キャベツ	★	40
米	70	黄	キャベツ	★	40
米	70	黄	キャベツ	★	40
米	70	黄	キャベツ	★	40

22 すしごはん(S) きゅうにゅう

ひじきずし(具) なつのはるあげ

ひじき	4	赤	キャベツ	★	40
ひじき	4	赤	キャベツ	★	40
ひじき	4	赤	キャベツ	★	40
ひじき	4	赤	キャベツ	★	40
ひじき	4	赤	キャベツ	★	40

23 米粉パン きゅうにゅう

いかのスペイン揚げ ミネストラスープ

いか	55	赤	キャベツ	★	20
いか	55	赤	キャベツ	★	20
いか	55	赤	キャベツ	★	20
いか	55	赤	キャベツ	★	20
いか	55	赤	キャベツ	★	20

26 ごはん(S) きゅうにゅう

ごまみそ煮 切干大根のつゆ漬け

ごまみそ	30	赤	切干大根	5	緑
ごまみそ	30	赤	切干大根	5	緑
ごまみそ	30	赤	切干大根	5	緑
ごまみそ	30	赤	切干大根	5	緑
ごまみそ	30	赤	切干大根	5	緑

27 コッパパン きゅうにゅう

かぼちゃ入りハンバーグ きこのスープ

かぼちゃ	★	50	玉葱	★	15
かぼちゃ	★	50	玉葱	★	15
かぼちゃ	★	50	玉葱	★	15
かぼちゃ	★	50	玉葱	★	15
かぼちゃ	★	50	玉葱	★	15

28 ごはん(M) きゅうにゅう

豚肩 ぶりカラさきみ

豚肩	40	赤	キャベツ	★	40
豚肩	40	赤	キャベツ	★	40
豚肩	40	赤	キャベツ	★	40
豚肩	40	赤	キャベツ	★	40
豚肩	40	赤	キャベツ	★	40

29 ごはん(S) きゅうにゅう

豆腐のまき揚げ きんぴらごぼう

豆腐	32	赤	ごぼう	20	緑
豆腐	32	赤	ごぼう	20	緑
豆腐	32	赤	ごぼう	20	緑
豆腐	32	赤	ごぼう	20	緑
豆腐	32	赤	ごぼう	20	緑

30 コッパパン きゅうにゅう

いかのアモンドのスープ レタスと卵のスープ

いか	30	赤	キャベツ	★	20
いか	30	赤	キャベツ	★	20
いか	30	赤	キャベツ	★	20
いか	30	赤	キャベツ	★	20
いか	30	赤	キャベツ	★	20

〔栄養三色〕 黄:ちからや熱になる(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、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南産です。 ※材料入荷の都合などにより内容変更場合があります。ご了承ください。