

日 / 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2日 (月) ・ 16日 (月)	豚肉とれんこんの黒酢炒め ひじきのサラダ 凍み大根のみそ汁 ★カミカミ献立	牛乳 マシュマロコーンフレーク 	ごはん、コーン フレーク、砂 糖、油	牛乳、豚肉 (肩)、バター、 油揚げ、白み そ、ハム、チー ズ	キャベツ、れん こん、にんじん、 なめこ、しめじ、 黄ピーマン、 ピーマン、切り 干しだいこん、 ひじき	しょうゆ、煮干だ し汁、黒酢、 酒、酢、白こしょ う、食塩、こしょ う	エネルギー 710 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 26.1 g カルシウム 312 mg 塩 分 2.1 g
3日 (火) ・ 17日 (火)	チンジャオロース チーズ入りコールスロー 中華風コーンスープ	牛乳 じゃこトースト	ごはん、食パ ン、マヨネーズ、 砂糖、油、片栗 粉	牛乳、豚肉 (肩)、卵、チー ズ、しらす干し、 バター、ごま	たけのこ(ゆ で)、キャベツ、 クリームコーン 缶、ピーマン、 にんじん、たま ねぎ、きゅうり、 コーン(冷凍)	しょうゆ、コンソ メ、酢、パセリ 粉、食塩、オイ スターソース、こ しょう	エネルギー 690 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 28.9 g カルシウム 333 mg 塩 分 2.9 g
4日 (水) ・ 18日 (水)	タンドライーサーモン ふきの信田煮 青菜のみそ汁	牛乳 抹茶ミルク蒸しパン 	ごはん、ホット ケーキ粉、 砂糖、油	牛乳、さけ、生 揚げ、卵、白み そ、ヨーグルト (無糖)、脱脂粉 乳	にんじん、ふき (ゆで)、こまつ な、しめじ、たま ねぎ、干しい たけ	しょうゆ、みり ん、ケチャップ、 おろしにんに く、おろししょう が、カレー粉、 食塩	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 348 mg 塩 分 1.5 g
5日 (木) ・ 20日 (金)	豚バラ肉のピリカラ丼 わかめとコーンのサラダ じゃがいものみそ汁	フルーチェ おせんべい	ごはん、じゃが いも、砂糖、油	豚肉(ばら)、牛 乳、白みそ、ハ ム	キャベツ、たま ねぎ、にんじ ん、きゅうり、し いたけ、コーン (冷凍)、カット わかめ、にんに く	りんご酢、しょう ゆ、酒、みりん、 トウバンジャン、 食塩、こしょう	エネルギー 513 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 19.8 g カルシウム 86 mg 塩 分 1.5 g
6日 (金)	鶏のから揚げ マカロニサラダ レタス・ミニトマト アンパンマンポテト ブロッコリーとコーンのソテー オレンジ ★ミニ遠足※おにぎりを持ってきてください。	りんごジュース ケーキビスケット 	ごはん、フライド ポテト、マヨネー ズ、油、片栗 粉、マカロニ、 なたね油	鶏もも肉(皮付 き)、ホイップク リーム、牛乳	りんご天然果汁、 ブロッコリー、レタ ス、ミニトマト、オ レンジ・ネーブル、 にんじん、 コーン缶、きゅう り、コーン(冷 凍)、しょうが	しょうゆ、酒、食 塩、こしょう	エネルギー 797 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 30.1 g カルシウム 280 mg 塩 分 1.4 g
9日 (月) ・ 23日 (月)	豚肉の香味焼き チンゲン菜の中華サラダ 豆腐のみそ汁	ヨーグルト和え ハッピーターン	ごはん、じゃが いも、小麦粉、 ホットケーキ粉、 油、砂糖、片栗 粉、グラニュー 糖	牛乳、生揚げ、 豚ひき肉、鶏も も肉、卵、白み そ、黒ごま	キャベツ、たま ねぎ、にんじ ん、だいこん、 かぶ、きゅうり、 かぶ・葉、いん げん、うめ干し	しょうゆ、酢、み りん、コンソメ、 食塩	エネルギー 731 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 23.9 g カルシウム 482 mg 塩 分 1.2 g
10日 (火) ・ 24日 (火)	厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 りんご酢サラダ 鶏肉の白みそスープ	牛乳 セサミドーナツ	ごはん、じゃが いも、小麦粉、 ホットケーキ粉、 油、砂糖、片栗 粉、グラニュー 糖	牛乳、生揚げ、 豚ひき肉、鶏も も肉、卵、ハム、 白みそ、黒ごま	キャベツ、たま ねぎ、にんじ ん、かぶ、きゅう り、コーン(冷 凍)、かぶ・葉、 いんげん	りんご酢、しょう ゆ、みりん、コン ソメ、食塩、こ しょう	エネルギー 772 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 27.7 g カルシウム 478 mg 塩 分 1.6 g
11日 (水) ・ 25日 (水)	ツナ入り卵焼き 五色和え 豚汁	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん、じゃが いも、板こんに やく、マカロ ニ、砂糖、油、 ごま油	牛乳、卵、ツナ 水煮缶、豚肉 (ばら)、白みそ、 ハム、きな粉、 凍り豆腐	もやし、キャベ ツ、にんじん、 ほうれんそう、ご ぼう、ねぎ、たま ねぎ、グリーン ピース(冷凍)	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、 酒、食塩	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 242 mg 塩 分 1.8 g
12日 (木) ・ 26日 (木)	さばのカレームニエル れんこんとアスパラのみそマヨサラダ ベーコンスープ	牛乳 のりチップス バナナ 	ごはん、マヨ ネーズ、小麦 粉、油、砂糖	牛乳、さば、 ベーコン、白み そ	バナナ、キャベ ツ、れんこん、レ タス、たまねぎ、 グリーンアスパ ラガス、きゅう り、にんじん、 コーン缶、焼き	酒、しょうゆ、洋 風スープ、カ レー粉、食塩、 こしょう	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.7 g カルシウム 284 mg 塩 分 1.1 g

日／曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
13日(金) ・ 27日(金)	松風焼き えのきと小松菜のしょうが浸し お麩とおくらのみそ汁	はちみつレモンラッシー アスパラビスケット	ごはん、はちみつ、パン粉、ごま油、焼ふ(車ふ)、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、白みそ、米みそ(甘みそ)、ごま	もやし、ねぎ、にんじん、ごまつな、オクラ、えのきたけ、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、酒、おろししょうが	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.4 g カルシウム 251 mg 塩分 1.1 g
19日(木)	梅じゃこごはん トビウオのかば焼き ぜんまいのナムル 根曲がり茸のみそ汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 アジサイゼリー 	ごはん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、とびうお(焼き干し)、ヨーグルト(無糖)、さば(水煮缶)、かにかまぼこ、白みそ、しらす干し、ごま	たけのこ、ぜんまい、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごまつな、うめ干し	しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩 	エネルギー 569 kcal たんぱく質 44.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 1590 mg 塩分 3.5 g
30日(月)	ラザニア ミモザサラダ 凍り豆腐のスープ	牛乳 やきうどん	ごはん、ゆでうどん、マカロニ、油、ごま油、砂糖	牛乳、卵、豚肉(もも)、とろけるチーズ、豚ひき肉、ハム、凍り豆腐、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、しめじ、トマトピューレ、レモン果汁、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、洋風スープ、酢、中濃ソース、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 290 mg 塩分 1.5 g

☆6月…水無月(みなづき)

“水の月” “田んぼに水が入っている月”  という意味があります

梅雨の時期を迎えました。この時期は気温や湿度の変化が激しいので、体調を崩しがちになります。しっかりと栄養・睡眠をとって、疲れを体に溜めないようにしましょう。また、食中毒を起こしやすい時期でもあります。食中毒予防の基本は「手洗い」です。食事前は石鹸を使ってきちんとした手洗いを習慣づけて清潔にしておきましょう。

6月の食育の日メニュー!

今月の食育の日【6月19日(木)】に、旬の食材 <ぜんまい・根曲がり竹> を小谷村産で収穫・提供予定です！
どちらも食べやすいように、ぜんまいはナムルに仕上げ、根曲がり竹は、さば缶・たまねぎ・にんじん・小松菜と一緒に味噌汁にして提供します。小谷村の味をみんなで味わいたいと思います。どうぞお楽しみに☆彡



「歯」について考えよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。おいしく食事をいただくためにも、歯はとても大切。この機会に、親子で口の中や歯について考え、話してみましよう。歯磨きの大切さを実感できると思いますよ。