

## 6月予定献立表



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
2	月	そぼろご飯	牛乳	豆腐のすまし汁 海藻サラダ	鶏肉 大豆ミート 卵 牛乳 豆腐 かまぼこ 海藻 かにかま (だし:かつお節 こんぶ)	米 麦 砂糖 油 ごま油	こまつな 人参 ねぎ えのきたけ レタス きゅうり	654 28.9	6月は <b>食育月間</b> 食生活や食べ物のことなど、食について考えてみよう!
3	火	麦ご飯	牛乳	大豆の磯煮 鶏肉の梅マヨネーズ焼き きゅうりの浅漬け	牛乳 大豆 竹輪 わかめ 油揚げ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 ごま でんぶん マヨネーズ	人参 たまねぎ こんにゃく 枝豆 ごぼう しいたけ きゅうり しょうが	814 35.9	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
4	水	防災ピラフ	牛乳	ラビオリースープ スパニッシュオムレツ	牛乳 ベーコン 卵	米 麦 バター ラビオリ 砂糖 じゃがいも オリーブ油	人参 枝豆 たまねぎ いんげん ホールトマト パセリ	748 27.8	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
5	木	コッペパン (小さめ)	牛乳	なすとあさりの トマトスパゲティ かみかみチーズサラダ	牛乳 あさり しらす チーズ	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖 アーモンド油	なす たまねぎ パセリ キャベツ ホールトマト きゅうり コーン	699 28.2	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
6	金	麦ご飯	牛乳	じゃがいものうま煮 小さいわし梅の香揚げ4尾 昆布和え	牛乳 厚揚 ひとくち天ぷら いわし 昆布	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ こんにゃく 人参 いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	772 28.0	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
9	月	麦ご飯	牛乳	野菜のみそ汁 鶏の中華甘酢 するめ和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 するめ (だし: 煮干)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 でんぶん ごま 砂糖	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ きゅうり	761 31.5	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
10	火	麦ご飯	牛乳	けんちん汁 いわしの梅煮 磯和え・みそ豆	牛乳 豆腐 いわし梅煮 のり 大豆 (だし: 昆布)	米 麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 油	こんにゃく 人参 大根 ごぼう しいたけ こまつな キャベツ もやし	739 32.2	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
11	水	麦ご飯	牛乳	水餃子入りスープ 鶏とごぼうのピリ辛揚	牛乳 水餃子 鶏肉 レバー	米 麦 はるさめ ごま油 小麦粉 でんぶん 油 砂糖	キャベツ たまねぎ 人参 小松菜 きくらげ ねぎ ごぼう	751 25.9	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
12	木	コッペパン	牛乳	野菜スープ チリコンカン 手作りあじさいゼリー	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 豚レバー	パン じゃがいも 油 砂糖 カクテルゼリー	たまねぎ 人参 キャベツ コーン セロリ いんげん	716 29.3	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
13	金	わかめご飯	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ごまみそ和え	わかめ 牛乳 鶏肉 大豆ミート ひとくち天ぷら 厚揚	米 ぶちまる 油 砂糖 ごま ねりごま	こんにゃく たまねぎ 人参 しいたけ いんげん キャベツ もやし	758 33.1	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
16	月	キャロットライス	牛乳	ポテトスープ チキンナゲット ごぼうサラダ	牛乳 粉チーズ チキンナゲット しらす	米 麦 バター じゃがいも ごま 小麦粉 ごま油 油	人参 パセリ たまねぎ ごぼう きゅうり	779 24.1	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
17	火	麦ご飯	牛乳	具だくさんみそ汁 豚肉のしょうが焼き ミニトマト2個	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 (だし: 煮干)	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 でんぶん	人参 ごぼう 大根 キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ ミニトマト	715 29.3	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
18	水	ひじきご飯	牛乳	まごわやさしい和食の日 魚そうめん汁 きびなごサクサク揚げ3尾 じゃがいものおかかごま和え	魚そうめん汁 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 豆腐 きびなご かつお節 (だし: かつお節 昆布)	米 麦 油 砂糖 魚そうめん じゃがいも ごま ねりごま	人参 枝豆 ねぎ えのきたけ キャベツ	732 28.6	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
19	木	蒸しパン	牛乳	ふるさとくまさんデー: 地域でとれた産物や旬の食材を使った料理、郷土料理を給食にします	皿うどん ゆでとうもろこし	卵 牛乳 豚肉 ちくわ	ホームケーキミックス 黒砂糖 油 アーモンド ごま油 皿うどん麺 でんぶん	829 31.5	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
20	金	麦ご飯	牛乳	トマトと卵の和風スープ 厚揚げとなすのそぼろあん	牛乳 卵 豚ひき肉 大豆ミート 厚揚 (だし: かつお節)	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	たまねぎ 人参 トマト なす ホールトマト こまつな	740 30.0	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
23	月	6月28日分代休							
24	火	麦ご飯	牛乳	卯の花汁 さばのソース煮 じゃがいものきんぴら	牛乳 油揚げ 豆腐 おから さば さつま揚げ (だし: 煮干)	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 油	大根 人参 しいたけ ねぎ しょうが こんにゃく	771 37.6	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
25	水	ビビンバ	牛乳	わかめスープ 高田みかんゼリー	牛肉 卵 牛乳 わかめ 豆腐	米 麦 ごま 砂糖 油 ごま油 みかんゼリー	ぜんまい しいたけ ほうれん草 もやし 人参 えのきたけ ねぎ	680 26.8	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
26	木	コッペパン	牛乳	パスタスープ 白身魚フライ ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン 白身魚フライ	パン マカロニ 油 じゃがいも バター	人参 キャベツ たまねぎ セロリ いんげん パセリ	711 28.8	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
27	金	麦ご飯	牛乳	なすのみそ汁 いわしの蒲焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 油揚げ 豆腐 鰯 (だし: 煮干)	米 麦 油 砂糖	なす 人参 たまねぎ ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ	773 30.3	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。
30	月	チキンとレンズ豆のカレー	牛乳	フルーツジュレ	鶏肉 レンズまめ 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 アセロラジュレ	人参 たまねぎ ホールトマト みかん 黄桃 パインアップル みつ豆	792 23.5	6月の4~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。かむ献立を意識して取り入れています。食材は小魚やナツツ、いかなど、かむ食材を多く取り入れます。

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

**6月は食育月間****家庭で取り組みたい食育**

- 家族みんなで食卓を囲む
- 一緒に食事の支度をする
- 朝ごはんを食べる習慣をつける
- 体を動かす機会をつくる
- 行事食や郷土料理を取り入れる
- さまざまな味を経験させる
- 減塩を心がける
- 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる