



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			
1	月	ごぼうのピラフ		ラビオリスープ スパニッシュオムレツ	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン	米 麦 バター ラビオリ じゃがいも	ごぼう 人参 枝豆 たまねぎ キャベツ えのき	701 28.4	<p>6月は食育月間</p> <p>食生活や食べ物のことなど、食について考えてみましょう。</p> <p>★6月の4～10日は、歯と口の健康週間です。かむ献立を意識して取り入れていきます。小魚や豆、いかなどかむ食材が盛りだくさんなのでよくかんで食べましょう！</p> <p>む肥食脳食 し満ベの食 歯予働働 を防のきの ふに消の味 せつ化活が ぐな・発よ が吸にく る収なる を助ける ていぬい は</p>	
2	火	ひじきご飯		白玉汁 春雨の酢の物 豆乳ムース	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 かまぼこ ハム わかめ (だし: 昆布 かつお節)	米 麦 油 砂糖 白玉 はるさめ ごま油 ごま 豆乳ムース	人参 しいたけ 枝豆 小松菜 えのき ねぎ きゅうり キャベツ	681 22.4		
3	水	麦ご飯		中華うま煮 シュウマイ オクラの梅おかかあえ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 シュウマイ かつお節	米 麦 油 でんぷん 砂糖 ごま油	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ オクラ きゅうり	756 32.6		
4	木	コッペパン		マカロニスープ 魚の明太マヨ焼き かみかみサラダ	牛乳 ホキ めんたいこ さきいか	パン マカロニ 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ 人参 キャベツ ごぼう えのき きゅうり きくらげ	661 33.9		
5	金	麦ご飯		じゃがいものみそ汁 いかカツ 五目きんぴら	牛乳 油揚げ わかめ いか さつま揚げ (だし: 煮干)	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖	人参 ねぎ しめじ こんにやく ごぼう	759 26.2		
8	月	麦ご飯		厚揚げのそぼろ煮 じゃこ豆サラダ 味付けのり	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ さつま揚げ しらす のり	米 麦 油 砂糖 ごま油	こんにやく たまねぎ 人参 しいたけ いんげん キャベツ	770 35.1		
9	火	ピビンバ		ワンタンスープ ゆでとうもろこし	豚肉 卵 牛乳	米 麦 砂糖 ごま油 ごま ワンタン	人参 もやし しいたけ なら ほうれん草 たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ えのき コーン	765 31.6		
10	水	麦ご飯		野菜とレンズ豆のスープ ミートローフ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン レンズまめ 豆腐 豚肉 牛肉 卵	米 麦 じゃがいも 油 パン粉 ごま マヨネーズ	キャベツ 人参 たまねぎ ごぼう きゅうり	811 32.0		
11	木	セルフバーガー 丸パン (カット)		ミネストローネ 白身魚フライ 手作りタルタルソース・レタス	牛乳 鶏肉 卵 ホキ	パン マカロニ 砂糖 油 マヨネーズ	たまねぎ 人参 キャベツ セロリ いんげん トマト レタス	775 29.0		
12	金	キーマカレー		フルーツポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 牛乳 ひよこ豆	米 麦 じゃがいも ゼリー	たまねぎ 人参 枝豆 パナナ トマト みかん もも パイ	810 28.2		
15	月	麦ご飯		大豆の磯煮 ごぼうつくね ゆかり和え	牛乳 鶏肉 竹輪 大豆 厚揚げ ひじき ごぼうつくね	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	こんにやく 人参 ごぼう ゆかり いんげん きゅうり キャベツ	790 32.9		
16	火	麦ご飯		みそけんちん汁 いわしおかか煮 切干大根の和え物	牛乳 豆腐 いわし 鶏肉 (だし: 煮干)	米 麦 じゃがいも ごま油 砂糖	こんにやく 人参 ごぼう ねぎ しいたけ 大根 きゅうり キャベツ	720 29.4		
17	水	麦ご飯		チゲ風スープ 鶏とレバーのナッツ炒め	牛乳 豚肉 豆腐 レバー 鶏肉	米 麦 ごま油 小麦粉 油 カシューナッツ 砂糖	白菜 たまねぎ 小松菜 人参 なら えのき ピーマン	802 32.5		
18	木	黒糖蒸しパン		和風スパゲティ にんじんサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ ツナ ひじき	黒砂糖 小麦粉 油 スパゲティ 砂糖 バター	たまねぎ 人参 いんげん しめじ キャベツ	655 28.1		
19	金	南関揚げ丼		<p>19日はふるさとくまさんデー：郷土料理をしたり、地域の食材を使います。今月は五名の味です。</p>					740 28.2	<p>食育の日</p> <p>ふるさとくまさんデー 19日：五名の味</p>
22	月	<p>27日(土) 授業参観による振替休業日</p>								
23	火	麦ご飯		スーミータン 魚のチリソース カシューナッツ和え	牛乳 卵 ベーコン たら	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 カシューナッツ	人参 たまねぎ コーン 小松菜 えのき ねぎ キャベツ きゅうり	820 29.5	<p>●南関揚げは、玉名郡南関町に古くから伝わる揚げ豆腐で、昔から家庭料理で親しまれてきた伝統食品です。一般的な揚げ豆腐より長く保存ができることや、食感が違うことが特徴です。だしや水分がしみやすく、ふくららとしてシューシーな食感です。みそ汁や煮物の具として煮ると、味がよく染み込み、柔らかな食感が美味しさを引き立てます。</p>	
24	水	麦ご飯		のっぺい汁 アジフライ かにかまサラダ	牛乳 竹輪 豆腐 かにかまぼこ あじ (だし: 昆布 かつお節)	米 麦 じゃがいも 油 マヨネーズ	こんにやく 人参 ごぼう ねぎ コーン キャベツ きゅうり	736 28.3		
25	木	米粉パン		豆乳スープ なすのミートソース焼き 枝豆サラダ	牛乳 ミートボール 豆乳 チーズ レンズまめ 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	米粉パン じゃがいも 油 米粉 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	たまねぎ 人参 パセリ なす 枝豆 きゅうり	820 40.9		
26	金	麦ご飯		マーボー豆腐 もやしとじゃこのナムル	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 しらす	米 麦 砂糖 ごま油	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ もやし なら	720 32.8		
29	月	ハヤシライス		ツナサラダ 手作りあじさいゼリー	豚肉 牛乳 ツナ	米 麦 じゃがいも パター 油 砂糖 ゼリー サイダー	人参 しめじ たまねぎ きゅうり トマト キャベツ コーン	801 25.3		
30	火	麦ご飯		にらたまスープ 鶏とごぼうのピリ辛揚げ	牛乳 卵 豆腐 鶏肉 レバー	米 麦 ごま油 小麦粉 油 砂糖	にら 人参 たまねぎ えのき ねぎ ごぼう	705 27.1		

※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身に付ける
- ・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