6月よていこんだてひょう

中野市北部学校給食センター TEL 0269-23-3356 FAX 0269-23-3354

1010112			つきもくひょう ほね . は . じょうぶ せいけつ . しょくじ .						TEL 0269-23-3356			
			月目標:骨や歯を丈夫にしよう。	清潔な食事をしよう		SEN FROM		FAX 0269-23-3				
В		牛	おかず	*** かく** かく		がらだりにない。 緑のは食品 からだ 5 x 3 2 とでの 体の調子を整える		また。 第色の食品 熱や力のもとになる				
曜	主食	十乳		1群	2群 無機質	3群	A群 おもにビタミンC	5群 糖質	6群 脂肪	たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)		
B				たんぱく質 魚肉卵豆腐	牛乳小魚海藻	おもにカロテン 緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀物芋類砂糖	あぶら脂・種実類	小学校	中学校	
1 水	ごはん	0	たけのこ洋 藤キムチ キャベツのナムル	さば とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう にら	たまねぎ たけのこ キャベツ はくさいキムチ もやし きゅうり にんにく しょうが	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	578 29.6 18.0 2.7	669 33.8 20.0 3.0	
2 木	コッペ パン	0	エリンギと節のスープ ボテトとウィンナーのケチャップ ^約 え アスパラサラダ	たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ エリンギ レタス キャベツ コーン	コッペパン でんぷん じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	663 23.1 29.2 3.2	771 26.4 33.4 3.8	
3 金	ごはん	0	さつまデ あじのピリ辛焼き ポパイサラダ カミカミ崑布 「「袋ノンエッグマヨネーズ	とりにく あぶらあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう のり カミカミこんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし にんにく	こめ おおむぎ さつまいも さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネー ズ いりごま	605 32.1 18.8 2.9	694 37.0 21.1 3.3	
6 月	ごはん	0	せん切り野菜のスープ 繋版のバーベキューソース ツナポテトサラダ 「※ シンエッグマヨネーズ	かまぼこ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけねぎ りんごソース レモンかじゅう きゅうり コーン にんにく しょうが	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	ひまわりあぶら ノンエッグマヨネー ズ	603 28.5 21.0 2.6	699 32.8 23.5 3.1	
7 火	ごはん	0	漬り豆腐のみそげ ししゃもの磯辺揚げ 切り手した視の煮物	こおりどうふ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ きりぼしだいこん	こめ おおむぎ こめこ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	644 27.7 21.5 2.7	736 30.0 23.6 3.0	
8 水	ぴくシオたすべぎ 献立 ごはん	0	受痛とわかめのスープ ビビンバ (肉) ビビンバ (野菜)	とうふ ぶたにく たまごやき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ だいこん キャベツ きゅう り にんにく	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ごまあぶら	588 26.8 18.7 2.5	679 30.5 21.0 2.8	
9 木	しょく パン	0	コーンポタージュ パンサンスー 河内脱紺	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり なつみかん	しょくパン こめこ はるさめ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	613 22.8 19.8 3.3	709 25.8 22.3 3.8	
10 金	ごはん	0	どさんこ ² メンチカツ 加風サラダ	さけ かつおぶし みそ メンチカツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ きゅうり はくさい だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら	635 22.6 20.0 2.8	734 25.3 22.5 3.2	
13 月	ごはん	0	じゃがいものみそ ^{素的な手稿} 絹生揚げの もやしとコーンのサラダ	あぶらあげ きぬなまあげ ぶたにく みそ	(ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし コーン しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら	632 26.7 22.6 2.2	754 32.1 27.5 2.5	
14 火	ソフト めん	0	ミートソース ポテトグラタン コーンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ レタス コーン きゅうり キャベツ にんにく	ソフトめん じゃがグラタン	ひまわりあぶら	688 26.8 24.1 2.9	778 29.7 26.4 3.2	
15 水	ごはん	0	すまし評 レバーと運り豆腐のごまがらめ たくあん和え	かまぼこ こおりどうふ とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ キャベツ きゅうり たくあんだいこんづけ にんにく しょうが	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま	624 24.1 21.1 2.4	719 27.6 23.8 2.6	
16 木	コッペ パン	0	たこボールスープ チリコンカン フルーツ貸铥	たこボール だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし コーン みかんかん パインかん にんにく	コッペパン こめこ カクテルゼリー しらたまもち	ひまわりあぶら ごまあぶら	684 29.7 20.9 3.1	794 34.3 23.6 3.6	
17 金	食育の自献立 ごはん	0	すいとんぷ 虹鱒のマヨネーズ焼き 梅仮約え	ぶたにく あぶらあげ にじます かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう えのきたけはくさい キャベツきゅうり ばいにく	こめ おおむぎ すいとん	ノンエッグマヨネー ズ	585 29.2 15.1 2.4	677 33.5 16.6 29	
20 月	ごはん	0	豆腐のみそ汁。	あぶらあげ とうふ さけ とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ねぎ つきこん	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら	610 33.7 19.7 3.4	685 36.1 21.0 3.6	
21 火	ごはん	0	#ボージ& 麻婆豆腐 ポークしゅうまい(2こ) ごま酢あえ	ぶたにく とうふ ポークしゅうまい みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ きゅうり もやし にんにく しょうが	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ごまあぶら すりごま	668 28.3 24.9 2.8	749 31.3 26.7 3.0	
22 水	ごはん	0	きのこ汁	あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけぶなしめじ エリンギねぎ キャベツもやし しょうが	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	592 29.4 16.9 2.5	683 33.9 19.0 2.9	
23 木	コッペ パン	0	航とわかめのスープ ハンバーグトマトソース マカロニサラダ が袋ノンエッグマヨネーズ	とりにく たまご ツナ ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけはくさい コーン キャベツ きゅうり	コッペパン でんぷん さとう こめこマカロニ	ノンエッグマヨネー ズ ひまわりあぶら	696 31.7 29.9 3.8	796 35.6 33.3 4.3	
24 金	ごはん	0	チキンカレー 糸寒天のサラダ さくらんぼ(2こ)	とりにくツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	たまねぎ きゅうり りんごソース レタス キャベツ さくらんぼ にんにく しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	617 22.3 19.0 2.6	714 25.5 21.5 3.1	
27 月	ごはん	0	マカロニスープ いかのピリ辛焼き ポテトサラダ 小袋ノンエッグマヨネーズ	とりにくいか	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり コーン にんにく	こめ おおむぎ こめこマカロニ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネー ズ ごまあぶら	613 28.4 20.2 2.6	711 32.6 22.8 3.0	
28 火	ごはん	0	ポテトボールスープ ご答そぼろ 切り手し犬稂の着え物	ベーコン とりにく そぼろたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きりぼしだいこん しょうが	こめ おおむぎ さとう ポテトボール	ひまわりあぶら	620 24.5 20.5 2.6	718 28.0 23.1 3.0	
29 水	ごはん	0	けんちん ホキの和風ドレッシング 養漬け	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ ホキ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	こめ おおむぎ さといも でんぷん さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	621 29.8 18.4 2.5	717 34.5 20.5 3.0	
30 木	コッペ パン	0	ワンタンスープ 難気の盛り焼き 無禁サラダ	なると とりにく	ぎゅうにゅう わかめ かいそうミック ス	にんじん	たまねぎ もやし しょうが レタス きゅうり キャベツ サラダこんにゃく しょうが	ワンタン さとう コッペパン	ごまあぶら ひまわりあぶら	606 29.1 22.8 3.6	700 33.6 25.7 4.3	

食育だより



こんげつ もくひょう ~今月の目標~

骨や歯を じょうぶにしよう 清潔な食事をしよう

がつか か は くち けんこうしゅうかん た もの くち い あと 6月4日~10日は「歯」と口の健康週間です。食べ物を口に入れた後、

の こ た もの あじ あまりかまずに飲み込んでいませんか?よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかって かん ひまんよぼう おいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことが たくさんあります。よくかんで、味わって食べましょう。



オススメ! かみかみおやつ





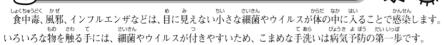






して洗いましょう。

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。





せっけんを使って丁寧に 洗い、清潔なハンカチや タオルで水分をふきま しょう。



アスパラサラダ

(4人分)

レタス80g

アスパラガス60g

しょうしょう コショウ少々 キャベツ40g

さとう小さじ1/3 にんじん15g

すぉぉ 酢大さじ1 コーン35g

・アスパラガスは2cmに切ってゆでる

やさい ぎ とも ちょうみりょうあ・野菜はせん切りにし、アスパラガスと共に調味料で和える



食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です」

へいせい ねん せいりつ しこう しょくいく きほんほう しょくいく い 平成 17 (2005) 年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生 きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべき はまず しょく けんこう かん じょうほう かえ さっこん と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、ただ ちしき もた みずか はんだん じっせん けんこう ゆた 子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊 につけていく必要があります。 6月は「食育月間」、日々の「食べ ること」について、あらためて考えてみませんか?

では、どれくらい実践できていますか





參考:農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省·厚生省·農林水産省決定「食生活指針」(平成 28 年6月一部改正)