



6がつ こんだてひょう



| 実施日 日曜日 | 飲み物 | 主食 | 主菜・副菜・その他 | 材 料 名 | | | 栄養価 | |
|------------|-----|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---|---|-------|-------|
| | | | | からだのたべもの | ちからのたべもの | ちょうしのたべもの | エネルギー | たんぱく質 |
| 3月 | 牛乳 | ごはん ひじきのふりかけ | 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜の赤じそがけ | 牛乳,芽ひじき,粉かつお,鶏肉,角昆布,高野豆腐 | 米,麦,油,さとう,こんにゃく,じゃがいも | ごぼう,にんじん,さやいんげん,キャベツ,だいこん,もやし,赤じそふりかけ | 618 | 23.5 |
| 4火 | 牛乳 | ★虫歯予防献立★ 五穀ごはん | いかのかりん揚げ 即席漬け みそ汁 | 牛乳,あずき,大豆,いか,みそ,生わかめ | 米,麦,油,もち米,きび,黒米,でんぶん,じゃがいも | しょうが,キャベツ,かぶ,にんじん,たまねぎ,こまつな | 620 | 24.1 |
| 5水 | 牛乳 | チンジャオロースー 丼 | にらたまスープ 甘夏 | 牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,卵 | 米,麦,油,でんぶん,さとう | ピーマン,にんにく,しょうが,たけのこ,エリンギ,にんじん,たまねぎ,にら,あまなつ | 625 | 25.3 |
| 6木 | 牛乳 | 五目うどん | 磯和え さつまいも・大豆・じゃこの揚げ 煮 | 牛乳,豚肉,油揚げ,のり,大豆,ちりめんじゃこ | うどん,油,さとう,でんぶん,小麦粉,さつまいも,白ごま | 干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな | 639 | 25.4 |
| 7金 | 牛乳 | 世界の料理(フランス) ガーリックフランス | フレンチサラダ ポトフ ミルクゼリー | 牛乳,ベーコン,豚肉,ウインナー,アガー,生クリーム,豆乳 | ソフトフランスパン,バター,さとう,油,じゃがいも | にんにく,パセリ,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ,セロリー,みかん缶 | 657 | 23.2 |
| 10月 | 牛乳 | ごはん おくらのおかか和え | 肉じゃが煮 なめこと大根のみそ汁 | 牛乳,粉かつお,豚肉,豆腐,みそ | 米,麦,油,こんにゃく,じゃがいも,さとう | オクラ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,だいこん,なめこ,長ねぎ | 631 | 23.2 |
| 11火 | 牛乳 | ★入梅献立★ ごはん | いわしの梅煮 切干大根のあえもの じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 牛乳,いわし,けずり節,みそ,油揚げ,わかめ | 米,麦,油,さとう,ごま油,じゃがいも | しょうが,長ねぎ,梅干し,もやし,さやいんげん,にんじん,切干大根,たまねぎ | 616 | 25.6 |
| 12水 | 牛乳 | フィッシュバーガー | コーンスープ まめまめサラダ | 牛乳,ホキ,大豆 | 丸パン,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも,でんぶん,さとう | キャベツ,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,ホールコーン,クリームコーン,パセリ,こまつな,むきえだまめ | 659 | 28.3 |
| 13木 | 牛乳 | チャーハン | ワンタンスープ 黒糖大豆 | 牛乳,焼き豚,鶏肉,卵,豚肉,なると(卵不使用),煎り大豆 | 米,麦,油,ワンタンの皮,黒砂糖,でんぶん | しょうが,長ねぎ,にんじん,ホールコーン,グリーンピース,干しいたけ,にんにく,もやし,チンゲンサイ | 645 | 25.3 |
| 14金 | 牛乳 | 大豆入り ドライカレー | 東京野菜サラダ あじさいゼリー | 牛乳,豚肉,大豆,寒天 | 米,麦,油,さとう | たまねぎ,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,マッシュルーム,レーズン,こまつな,キャベツ,トマト,ホールコーン,アセロラジュース,ぶどうジュース | 617 | 21.6 |
| 15土 | 牛乳 | ごはん | 鶏肉の塩麹焼き ひじきの五目煮 冬瓜スープ | 牛乳,鶏肉,油揚げ,芽ひじき,大豆,鶏肉,豆腐,わかめ | 米,油,こんにゃく,さといも,さとう | しょうが,ごぼう,にんじん,干しいたけ,たけのこ,とうがん | 596 | 24.5 |
| 18火 | 牛乳 | ★食育の日★ ごはん | 鯖のごまみそ焼き 切干大根の煮物 みたくさん汁 | 牛乳,さば,油揚げ,みそ,わかめ | 米,麦,油,さとう,白すりごま,じゃがいも | 切干大根,にんじん,干しいたけ,ごぼう,だいこん | 635 | 26.5 |
| 19水 | 牛乳 | 塩焼きそば | たまごスープ じゃが丸くん | 牛乳,豚肉,鶏肉,卵 | 油,中華めん,ごま油,でんぶん,じゃがいも,小麦粉,白ごま | しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,たまねぎ,干しいたけ,もやし,チンゲンサイ,にら,こまつな | 636 | 27.2 |
| 20木 | 牛乳 | ビビンバ | わかめスープ 豆腐白玉ポンチ | 牛乳,豚肉,卵,豆腐,わかめ | 米,麦,油,さとう,ごま油,白玉粉 | 伊那提供のフロッキー,にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,大豆もやし,にんじん,こまつな,もやし,だいこん,しめじ,えのきたけ,パイン缶,みかん缶,りんご缶 | 667 | 22.8 |
| 21金 | 牛乳 | 枝豆ごはん | あじの南蛮漬け 野菜のごま和え 豚汁 | 牛乳,あじ,豚肉,豆腐,みそ | 米,麦,油,でんぶん,小麦粉,さとう,白ごま,練りごま,こんにゃく,じゃがいも | えだまめ,長ねぎ,伊那提供のフロッキー,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,ごぼう,だいこん,たまねぎ | 681 | 29.2 |
| 24月 | 牛乳 | ジャムサンド | ポテトグラタン 押し麦のスープ | 牛乳,鶏肉,粉チーズ,ベーコン | 食パン,バター,小麦粉,油,じゃがいも,パン粉,押し麦 | いちごジャム,たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,グリーンアスパラガス,グリーンピース,セロリー,にんじん,にんにく,キャベツ | 658 | 23.1 |
| 25火 | 牛乳 | ジャージャー麺 | 海藻パリパリサラダ 河内晩柑 | 牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,みそ,八丁みそ,海藻ミックス | 中華めん,ごま油,さとう,でんぶん,油,ワンタンの皮 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,長ねぎ,きゅうり,キャベツ,こまつな,河内晩柑 | 611 | 24.0 |
| 26水 | 牛乳 | カレーライス | 特製ドレッシングサラダ すいか | 牛乳,豚肉 | 米,麦,油,小麦粉,じゃがいも,さとう | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,キャベツ,こまつな,りんご,すいか | 674 | 20.5 |
| 27木 | 牛乳 | ごはん | アジフライ かみかみあえ なすとそうめんのみそ汁 | 牛乳,あじ,サラダこんぶ,するめ,糸寒天,油揚げ,みそ | 米,麦,油,小麦粉,パン粉,さとう,ごま油,そうめん | にんじん,こまつな,キャベツ,切干大根,たくあん漬,なす,長ねぎ | 702 | 29.6 |
| 28金 | 牛乳 | 郷土料理(京都) 〇夏越の蒞〇 衣笠井 | 大根と豚肉の炊いたん 水無月 | 牛乳,油揚げ,卵,豚肉,あずき | 米,麦,油,さとう,白玉粉,小麦粉 | たまねぎ,にんじん,万能ねぎ,だいこん,こまつな | 683 | 23.7 |

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

| | | |
|--------------------|-----|------|
| 6月分 一日あたりの平均 | 644 | 24.8 |
| 3・4年生 一人あたりの食事摂取基準 | 650 | 26.0 |

夏越の蒞(なごしのはらえ)とは…

正月から半年分の悪い行いはらい、残り半年の健康や厄除けをお祈りする行事で、6月30日に行われます。その行事に食べる和菓子として「水無月」が受け継がれてきました。これは【氷のかげら】の形を表現した和菓子で、京都で食べられています。昔、宮中では夏が始まるこの時期に、氷を食べて暑さをはらっていたことから考えられ、上にのる小豆は魔よけの意味があります。



「食育」とは…

- 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。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。