

6月 こんだてよていひょう (1)



気温や湿度が高くなる梅雨(つゆ)時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気をくばる必要があります。

食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったらそのままにせず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。爪も短くしておきましょう。



<もくひょう>

よくかんでたべよう

～食育月間～

日	主食 パン・ごはん	のみ もの	副食(おかず)	きいろのなかま ねつやちからになる	あかのなかま ちやにくになある	みどりのなかま からだのちようしきをとのえる		エネルギー	ひとことメッセージ ★お家の人とよんでね
						たんぱくしつ	食塩相当量		
1 金	ひじきいり ごもくごはん	牛乳	がんもどきのにつけ みそしる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ひじき みそ がんもどき	にんじん	しいたけ えだまめ たけのこ たまねぎ キャベツ	621 25.5 2.4	毎年6月は食育月間です。自分の食事について見直してみましょ。好き嫌いなく食べられますか?みんなと一緒に楽しく食べていますか?
4 月	ごまごはん	牛乳	いかのこうみやき さっぱりづけ けんちんじる	ごはん ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり かぶ レモンじる こんにやく	599 28.4 2.2	今月の月間目標は「よくかんでたべよう」です。かみごたえのあるいか・野菜などをよくかんで食べましょ。
5 火	はちみつパン	牛乳	わふうスパゲティー ひよこまめのスープ	はちみつパン スパゲティー あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン えび ぶたにく のり ひよこまめ だいず	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ コーン	633 25.0 2.6	ひよこ豆は鳥のくちばしのような突起があり、ひよこのような形をした豆です。ガルバンゾー・栗豆・エジプト豆などとも呼ばれています。
6 水	えだまめごはん	牛乳	キャベツとなまあげ のみそいため かきたまじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ みそ たまご	ピーマン にんじん こまつな	えだまめ キャベツ	628 26.9 2.7	右上のイラストは高崎市食育推進計画のマスコットキャラクター「みらいすくん」です。食育に関心をもってもらえるように誕生しました。
7 木	ソフトフランス	牛乳	チキンのカチャトラ じゃがいもとしらすのサラダ	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず しらすほし かつおぶし	トマト にんじん	しめじ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモンじる いちご(ジャム)	616 28.2 3.1	「じゃがいもとしらすのサラダ」は6の2MRさんの紹介メニューです。摂れにくい芋・小魚の入ったサラダです。
8 金	たかさきどん	牛乳	はるさめスープ バナナ	むぎごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか たまご	チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ ねぎ きくらげ たけのこ たまねぎ しいたけ バナナ	602 22.4 2.7	野菜・エビ・いかのたっぷり入った中華味のあんかけ丼です。野菜が高崎産の割合が多くなると高崎丼になります。
11 月	ごはん	牛乳	マーボカボチャ スーミータン ゼリーセレクト	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご とりにく	かぼちゃ	しょうが にんにく コーン しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ オレンジゼリー ピーチゼリー	648 23.4 2.5	セレクト給食はオレンジとピーチのゼリーセレクトです。オレンジはみかん、ピーチは桃です。
12 火	ロールパン	牛乳	パンネのトマトに フレンチサラダ	パン パンネ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらたまご	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり パインかん	677 23.8 3.1	パンネとは両端を斜めにカットした、パン先のような形のマカロニのことです。
13 水	ごはん	にゅう いん りょう	とりにくのアーモンドからめ キャベツと きりぼしだいこんのサラダ みそしる	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら アーモンド さとう	にゅういんりょう みそ わかめ とりにく いか	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	656 21.3 1.8	鶏肉・アーモンド・切干大根・野菜は食べるときに歯やあごをよく使う食材です。

2018年

6月 こんだてよていひょう (2)

北部小学校

日	主食 パン・ごはん	のみもの	副食(おかず)	きいろのなかま ねつや力になる	あかのなかま ちやくになる	みどりのなかま からだのちようしきをとのえる		エネルギー	ひとことメッセージ ★お家の人とよんでね
						タンパクしつ	食塩相当量	たんぱく質	
14木	こめっこぱん	牛乳	シーフード しおやきそば ちんげんさいのスープ	こめこパン やきそば あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゆう えび いか ぶたにく たまご	ピーマン にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ たまねぎ もやし しいたけ	591 29.2 2.5	シーフードは食べられる魚介類のことで す。海の食材が入った焼きそばです。
15金	カレーライス (なつやさい)	牛乳	ビーンズサラダ	むぎごはん あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゆう とりにく だいず	かぼちゃ にんじん トマト いんげん	なす たまねぎ にんにく りんごペースト えだまめ キャベツ きゅうり	655 22.9 2.6	なすが苦手という人でも、カレーに入ると 食べられます。夏野菜がたっぷり入っ たカレーです。
18月	キムチ チャーハン	牛乳	ツナだいこん キャベツばいたんスープ	ごはん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン まぐる(ツナ) だいず こざかな	にんじん	ねぎ キムチ にんにく キャベツ もやし だいこん きゅうり	593 23.9 2.2	「ツナだいこん」は6の1GYさんの紹 介メニューです。不足しがちな小魚・大豆 や高崎産の野菜を使った料理です。
19火	<食育の日> なすときのこ うどん	牛乳	カムカムあげ(地域合同) オレンジ	うどん あぶら かたくりこ ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゆう とりにく だいず あぶらあげ こざかな	こまつな にんじん	なす ねぎ しめじ まいたけ しいたけ オレンジ	621 24 2.8	日本全国毎月19日は食育の日です。群 馬県では、「いただきますの日」になっ ています。
20水	だいずごはん	牛乳	やきざかな やさしいごまあえ いなかじる	むぎごはん ごま さとう ごまぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう だいず こざかな あおな ししゃも なまあげ みそ	チンゲンサイ にんじん こまつな	えだまめ キャベツ もやし だいこん ごぼう こんにゃく	593 27.3 2.5	大豆は、成熟し乾燥したもの、枝豆はまだ 熟していない青い大豆です。
21木	ピストレ ジャム&マーガリン	牛乳	ひやしちゅうか オレンジポンチ	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら アーモンド マーガリン	ぎゅうにゆう やきぶた たまご	にんじん	いちご(ジャム) キャベツ きゅうり オレンジジュース もも・みかん・パインかん バナナ りんご さくらんぼ	668 24.4 3.7	ピストレとは主にフランスで食べられて いる固めの食事パンです。給食では群馬 県産の小麦を使用しています。
22金	むぎごはん	牛乳	マーボナス ちゅうかスープ バナナ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご みそ とりにく たまご	にんじん	なす ねぎ しいたけ グリーンピース しょうが にんにく たまねぎ コーン きくらげ バナナ	628 23.1 2.6	マーボナスは日本でアレンジされた中華 料理の1つです。
25月	ごまごはん	牛乳	さかなのピリからソースかけ くきわかめのきんぴら むらくもじる	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゆう さけ たまご とうふ くきわかめ ぶたにく だいず	にら にんじん こまつな	にんにく ねぎ しめじ ごぼう れんこん こんにゃく	612 28.7 3.5	魚のピリ辛ソースかけは前橋・高崎連携 献立のアレンジメニューです。
26火	あげパン	牛乳	チーズじゃこサラダ ワンタンスープ オレンジ	パン あぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゆう きなこ ぶたにく チーズ こざかな ひじき	にんじん	ねぎ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ レモンじる オレンジ	653 22.8 2.7	揚げパンを食べるときは、散らばらないよ うに箸やフォーク、お皿を上手に利用しま しょう。
27水	ぶたにくの ハヤシライス	牛乳	アーモンドサラダ	むぎごはん じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり パイン	670 23.0 2.1	ハヤシライスは薄切り牛肉とタマネギを洋風の ソースで煮たものをごはんの上にかけて日本の 料理です。給食では豚肉を使っています。
28木	まるパン	牛乳	しろみさかなのフライ コールスローサラダ トマト ポテトスープ	パン あぶら パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ホキ ベーコン	トマト にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	698 24.3 3.7	トマトがおいしくなる季節です。春先は 酸味が強く、夏に向けて甘みが増してき ます。
29金	げんきアップ ドライカレー	牛乳	シーフードサラダ スイカ	むぎごはん あぶら さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく こおりとうふ いか えび わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン にんにく りんごペースト キャベツ レモンじる スイカ	668 24.1 2.4	カレーの具材に凍り豆腐が入っていま す。ミネラル豊富でおすすめ料理の1つ です。

★献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
★こんにゃくはこんにゃくいもから加工(かこう)されると緑(みどりの)仲間(なかま)になります。



平均エネルギー	635	640kcal
平均たんぱく質	24.9	18~32g
平均しよえん相当量	2.7	2.5g