



日・曜	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)
献立名	食パン 牛乳 みかんジャム 白身魚フライ 肉団子と野菜のうま煮	ごはん 牛乳 シューマイ マーボー豆腐 味付小魚	味付パン 牛乳 鶏の照焼き ほうれん草のミモザ風 ポトフ	たこ飯 牛乳 コロッケ 豆乳汁 河内晩柑ゼリー	ごはん 牛乳 れんこんはさみ揚げ 小松菜のふりかけ ひじきと大豆の煮物	米粉パン 牛乳 豚の角煮 豆腐チャンプル ソーキそば くだもの	ごはん 牛乳 ホイコーロー わかめスープ 豆乳プリン	コッペパン 牛乳 大豆チョコ 鶏肉のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のミルクスープ
材料名および使用量 (g)	* 食パン 2枚 5 * 牛乳 1本 2 みかんジャム(奈良県産) 1個 5 * (冷)白身魚フライ 1個 1 * タルタルソース 1個 6 油 3 6 (冷)ミートボール 35 1 はくさい 60 4 たまねぎ 40 4 にんじん 20 3 たけのこ水煮 20 4 干しいたけ 1 4 * 中華スープの素 0.6 * しょうゆ(うす口) 2.5 でんぷん 2 5	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)シューマイ 2個 1 (冷)カット豆腐 100 1 豚ひき肉 20 1 にんにく 0.3 4 ごま油 1 6 たまねぎ 20 4 にんじん 10 3 たけのこ水煮 15 4 干しいたけ 1 4 ねぎ 5 4 トウバンジャン 0.3 * しょうゆ(濃口) 1 * 中華スープの素 0.8 赤みそ 3 1 さとう 1 5 でんぷん 2 5 味付小魚 1個 2	* 味付パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 (冷)鶏照焼き 1個 1 (冷)ほうれん草 30 3 * (冷)スクランブルエッグ 20 1 油 1 6 塩 0.1 こしょう 0.01 (冷)チキンウィンナー 30 1 にんじん 20 3 じゃがいも 30 5 たまねぎ 25 4 キャベツ 30 4 * チキンコンソメ 3.5 塩 0.05 こしょう 0.02	あつという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 たこ(まだこ)ゆで 20 1 にんじん 10 3 * しょうゆ(うす口) 6 酒 3 みりん(本みりん) 2 だしの素 1 * 牛乳 1本 2 * (冷)コロッケ 1個 5 油 4 6 豚肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 油あげ(薄あげ) 10 1 はくさい 20 4 にんじん 7 3 えのきたけ 7 4 ねぎ 4 4 みそ 10 1 豆乳(調整) 30 1 だしパック 3 (冷)河内晩柑ゼリー 1個 4	米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)れんこんはさみ揚げ 1個 4 油 3 6 こまつな 30 3 ちりめんじゃこ 4 2 ごま(いりごま) 1 6 さとう 0.5 5 * しょうゆ(うす口) 0.7 ごま油 0.6 6 酒 0.5 豚肉 20 1 干しひじき 2 2 大豆(国産)ゆで 45 1 こんにやく(突き) 10 5 油あげ(薄あげ) 10 1 にんじん 15 3 ごぼう(ささがき) 10 4 さとう 3 5 みりん(本みりん) 1 * しょうゆ(濃口) 5 油 0.5 6	* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)豚の角煮 1個 1 (冷)カット豆腐 45 1 * (冷)スクランブルエッグ 20 1 キャベツ 30 4 たけのこ水煮 10 4 にんじん 8 3 干しいたけ 0.3 4 にら 2 3 かつお・削り節 0.5 1 ごま油 0.5 6 * 中華スープの素 1 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぷん 0.4 5 * (冷)中華めん 70 5 かまぼこ 20 1 ねぎ 10 4 * ラーメンスープ(シャンタ) 1.5 だしパック 3 * しょうゆ(濃口) 3 みりん(本みりん) 1 塩 0.05 こしょう 0.02 しょうが・酢漬け 5 4 パイナップル(缶) 1個 4	米 100 5 * 牛乳 1本 2 豚肉 40 1 キャベツ 50 4 青ピーマン 5 3 たまねぎ 40 4 にんじん 15 3 たけのこ水煮 20 4 * 中華スープの素 1 トウバンジャン 0.1 甜麺醬 1 赤みそ 2 1 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 2 5 酒 0.5 油 0.5 6 ごま油 0.5 6 鶏肉 10 1 カットわかめ 0.6 2 (冷)カット豆腐 30 1 じゃがいも 20 5 にんじん 10 3 えのきたけ 5 4 スープストック 3 塩 0.05 こしょう 0.01 (冷)豆乳プリン 1個 1	* 規格パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 * 大豆チョコ 1袋 6 (冷)鶏肉でん粉付 2個 1 油 4 6 レモン果汁 2 4 酢 3 みりん(本みりん) 2 さとう 1 5 塩 0.1 豚肉 10 1 じゃがいも 40 5 (冷)ほうれん草 30 3 にんじん 10 3 たまねぎ 10 4 * 牛乳 50 2 * チキンコンソメ 3 でんぷん 3 5 塩 0.05 こしょう 0.02

材料名および使用量 (g)

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	831 kcal
たんぱく質	33.1 g
脂質	27.7 g
カルシウム	404 mg
鉄	3.6 mg
ビタミンA	360 μg
ビタミンB1	0.70 mg
ビタミンB2	0.65 mg
ビタミンC	26 mg

# ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は『歯と口の健康週間』です。食事をおいしく食べて、健康な体を作るには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

## かむ習慣をつけるには?

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

## 歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていくうえで欠かすことのできない『食べること』。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力をはぐくむことが重要です。毎年6月は国が定める『食育月間』です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか?

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

## 家庭で取り組みたい「食育」

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる  
※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ \*:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)