

6月 予定献立表

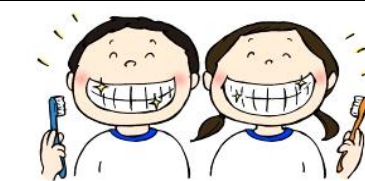


日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品		
1	木	ごはん	鮭のみそマヨ焼き コーンあえ スパイシー肉じゃが ピリカラこんにゃく 果物	白さけ 豚肉 白みそ 牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん ねぎ しょうが もやし カーネルコーン 玉ねぎ 果物	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく 板こんにゃく 三温糖 いりごま 米油 ごま油 マヨネーズ	797 34.0 21.6	<p>6月を通して 6月は食育月間です。食育という言葉は、明治31年に医師の石塚左玄が「人の心身は食によって作られる」と唱えたことが始まりです。平成17年に食育基本法が制定され、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われます。毎日食べる身近な「食」、この機会に意識してみましよう。</p> <p>19日は東京都産の明日葉を使ったデザートが登場します。</p> <p>6/4~10 歯と口の健康週間です。これにちなみ、6月はカルシウムを多く含む食品や、かみごたえのある食品を多く取り入れました。カルシウムは、骨や歯を作るために重要な栄養素です。骨中のカルシウム量は年齢とともに変化し、成長とともに貯えられ、18歳ごろにピークを迎えると徐々に減っていきます。生涯にわたって丈夫な骨を維持するためには、ピークを迎えるまでにこつこつとカルシウムを貯める骨貯金が大切です。この骨貯金箱は成長期にしか容量を大きくできないので、大人になってから一生懸命カルシウムを摂取しても、貯金箱が小さいと貯えられる量も少なく、骨粗しょう症のリスクが高まります。骨太人生を送るために牛乳・乳製品、小魚、野菜のカルシウム、魚・きのこのビタミンD摂取と適度な運動を心がけ、成長期である中学生のみなさんには、給食のない日も積極的に牛乳を飲んでほしいと思います。</p> <p>5、30日 6月になると、梅干し作りに欠かせない完熟梅が出回ります。梅干しのルーツは奈良時代に中国から伝えられ、当時は完熟前の梅を干していぶした烏梅（=うばい・・・カラスのように黒いことから）で、主に解熱や下痢止め薬として用いられました。平安時代に塩水で漬けた白い梅干しが登場し、鎌倉時代には兵士の出陣・凱旋時の縁起物として、戦国時代には武士の保存食、消毒・伝染病予防（殺菌効果）、のどの渇きを潤す目的として重宝されました。赤じぞで</p>
2	金	ごはん	豆腐ステーキの肉野菜あんかけ 昆布と野菜の煮物 キャベツの浅漬け 白玉あずき	木綿豆腐 茹で小豆(缶) 昆布 さつま揚げ 鶏肉 牛乳	にんじん たけのこ(水煮) ねぎ グリーンピース(冷凍) れんこん キャベツ しょうが 干し椎茸	精白米 冷凍白玉 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく 三温糖 いりごま ごま油 米油	791 28.4 16.4	
5	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き きゅうりの梅風味漬け からしあえ ひじき豆 抹茶ケーキ	大豆 油揚げ ひじき 豚肉 たまご 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが きゅうり もやし 梅干し 抹茶	精白米 薄力粉 板こんにゃく じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖 米油 バター	823 33.7 22.5	
6	火	セサミパン	あじフライ バジルポテト イタリアンサラダ かぶの甘酢漬け 果物	金時豆 あじ たまご 牛乳	小松菜 赤ピーマン パセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ カーネルコーン にんにく かぶ レモン果汁 果物	パン 薄力粉 パン粉 じゃがいも 上白糖 三温糖 大豆油 米油 オリーブ油	792 34.3 27.8	
7	水	ごはん	豆腐のオイスター煮 ごま酢がけ じゃこねぎ卵焼き 果物	木綿豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 豚肉 たまご 牛乳	にんじん チンゲン菜 なら 小ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 たけのこ(水煮) 切干大根 干し椎茸 しめじ 果物	精白米 三温糖 上白糖 じゃがいもでん粉 すりごま 米油 ごま油	804 35.8 24.7	
8	木	◇スパゲッティ ミートソース◇	みそドレサラダ かぼちゃとアーモンドのサラダ コーヒーゼリー	大豆 粉寒天 豚肉 ピザチーズ 白みそ 牛乳	にんじん トマト パセリ 水菜 かぼちゃ にんにく 玉ねぎ 白菜 もやし 干しぶどう マッシュルーム(水煮)	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 上白糖 すりごま アーモンド 米油 マヨネーズ	837 31.2 28.1	
9	金	ごはん	肉じゃがコロッケ 茹でキャベツ ビーフンソテー 小松菜のえびあえ 果物	大豆 大手亡 干しえび 豚肉 ロースハム たまご 牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 玉ねぎ ごぼう キャベツ たけのこ(水煮) ねぎ しょうが 干し椎茸 果物	精白米 薄力粉 パン粉 ビーフン じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 米油 大豆油	849 25.4 21.9	
12	月	ごはん	いかの香味焼き おかかあえ 豆入り筑前煮 茹で空豆 大学いも	大豆 いか 花かつお 鶏肉 白みそ 牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん しょうが にんにく ねぎ ごぼう たけのこ(水煮) 空豆	精白米 板こんにゃく 糸こんにゃく さつまいも 三温糖 水あめ いりごま 米油 大豆油 ごま油	766 36.0 16.1	
13	火	ごはん	白身魚のフライ・ラビゴットソース 青のりポテト ごまじゃこサラダ キャベツのコーンソテー 果物	青のり ホキ ちりめんじゃこ 牛乳	トマト パセリ にんじん 玉ねぎ きゅうり 切干大根 もやし キャベツ カーネルコーン 果物	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 いりごま 大豆油 米油 ごま油	779 30.5 19.4	
14	水	ごはん	鶏肉の中華炒め 麻婆春雨 水菜とわかめのツナあえ アップルケーキ	カットわかめ ツナ 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	にんじん なら チンゲン菜 水菜 にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ(水煮) もやし キャベツ ねぎ 干し椎茸 しめじ りんご(缶)	精白米 薄力粉 春雨 じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖 ごま油 バター	784 32.2 18.5	
15	木	ごはん	凍り豆腐のはさみ揚げ かぼちゃと油揚げの含め煮 わさびあえ じゃがいもの金平 果物	凍り豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	小ねぎ にんじん かぼちゃ 小松菜 ねぎ もやし 果物	精白米 じゃがいもでん粉 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 すりごま 大豆油 ごま油	854 28.2 24.6	
16	金	◇ポーク カレーライス◇	カラフルサラダ きゅうりのピリカラ漬け 果物	金時豆 豚肉 生クリーム 牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 黄ピーマン むき枝豆(冷凍) きゅうり りんご 果物	精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米油 ごま油	867 26.2 25.4	

歯と口の健康週間(6/4~10)



日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜	おもに体を作る食品	おもに体の調子をととのえる食品	おもに熱や力になる食品				
19	月	ごはん	あじのごま照り焼き 昆布サラダ じゃがいものそぼろ煮 かぶのゆず漬け 明日葉ババロア	刻み昆布 粉寒天 あじ 豚肉 生クリーム 牛乳	にんじん しそ あしたば(粉末) にんにく しょうが 大根 玉ねぎ グリンピース(冷凍) かぶ 干し椎茸 ゆず果汁	精白米 じゃがいも 三温糖 上白糖 いりごま ごま油 米油	795	33.5	20.3	<p>色と香りをつけるようになったのは、江戸時代に入ってから。梅干しはクエン酸を多く含むので、夏バテ予防や疲労回復、熱中症予防に効果があります。</p> <p>8日他かぼちゃの漢字表記は南瓜ですが、「中国から見て南方(東南アジア方面)に産する瓜」を表す中国語が語源です。英語ではpumpkinの単語が思い浮かびますが、私たちが見慣れている緑色の皮のかぼちゃはアメリカやイギリスではsquashといい、pumpkinはハロウィンの時期に出回る表面がオレンジの種類を指します。世界に数多くの種類があり、形・大きさ・収穫時期も様々ですが、オレンジ皮のpumpkinは食用に向きません。</p> <p>23日他すいかの誕生は2500年以上前のアフリカ中部とされ、エジプトのピラミッドの埋葬品や壁画に種が描かれていることから、4000年前には栽培されていたようです。このときは果実ではなく種子を食用としていたようです。中近東、中央アジアでは飲料水の代用とされ、ギリシャ、ローマでに伝わると果実としての栽培が始まりました。古代ギリシャの医師は、利尿剤や解熱効果のある食べ物として重宝したそうです。その後、たくさんの品種改良がなされ、現在の赤くて甘いすいかが誕生しました。</p> <p>一方、アジアには紀元前にインド、11世紀に中国に伝わりました。漢字表記の西瓜は、中国から見て西域(中央アジア)から伝来した瓜という意味で、日本にもそのままの名前で渡来しました。果肉・種・皮の全部を煮詰めて作るすいか糖は、古くから民間薬として、利尿剤、のどの炎症緩和、血流改善として利用されています。</p>
20	火	ごはん	生揚げと豚肉のみそ炒め チンゲン菜のナムル ツナのアジサイ揚げ 果物	生揚げ 豚肉 ツナ たまご 赤みそ 牛乳	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ(水煮) キャベツ 玉ねぎ ねぎ 切干大根 干し椎茸 果物	精白米 じゃがいもでん粉 食パン 薄力粉 三温糖 いりごま 米油 ごま油 大豆油	860	35.6	27.2	
21	水	胚芽パン	鶏肉のスパイシー焼き スパゲッティ・ペペロンチーノ 小松菜のお浸し 果物	ひじき 鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし しめじ 果物	パン スパゲッティ じゃがいもでん粉 しらたき 三温糖 すりごま 米油 オリーブ油 マヨネーズ	757	39.1	25.4	
22	木	◇上海麺◇	もちもちポテト わかめと竹輪の酢の物 果物	カットわかめ いか むきえび 焼き竹輪 豚肉 うずら卵(缶) 牛乳	にんじん たら しょうが ねぎ たけのこ(水煮) 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく きゅうり 干し椎茸 えのき 果物	蒸し中華麺 じゃがいも じゃがいもでん粉 三温糖 米油 大豆油 バター	827	31.0	21.6	
23	金	ごはん	むろあじの煮込みハンバーグ かぼちゃのガーリックソテー 三色ピクルス 果物	むろあじ 花かつお ベーコン たまご 粉チーズ 牛乳	かぼちゃ 小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ もやし セロリ 黄ピーマン 果物	精白米 パン粉 糸こんにゃく 三温糖 米油 ごま油	801	32.7	17.2	
26	月	ごはん	擬製豆腐 さつまいもの昆布煮 茹で枝豆 果物	木綿豆腐 ひじき 刻み昆布 鶏肉 たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ 枝豆(冷凍) 干し椎茸 果物	精白米 じゃがいもでん粉 さつまいも 三温糖 上白糖 米油	833	32.2	22.0	
27	火	ごはん	いわしの蒲焼き きのこの卵とじ ごまあえ きゅうりの香り漬け 果物	凍り豆腐 いわし たまご 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが 豆もやし カーネルコーン きゅうり しめじ 果物	精白米 じゃがいもでん粉 薄力粉 三温糖 上白糖 すりごま 大豆油 ごま油	814	33.0	27.4	
28	水	◇ハワイ◇	コールスロー リヨネーズポテト 果物	金時豆 大手亡 豚肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	にんじん トマト パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干しぶどう 果物	精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米油 バター	851	27.5	21.2	
29	木	ごはん	鶏肉とじゃがいもの南蛮風 拌三絲(バンサンズー) 切干大根のハリハリ漬け キャロットゼリー	刻み昆布 粉寒天 鶏肉 ロースハム 牛乳	赤ピーマン チンゲン菜 にんじん しょうが たけのこ(水煮) 玉ねぎ ねぎ キャベツ 切干大根 きくらげ みかんジュース	精白米 じゃがいも 春雨 じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖 いりごま 大豆油 米油 ごま油	837	31.0	18.7	
30	金	ごはん	白身魚の梅みそ焼き かぼちゃの含め煮 生揚げと根菜の煮物 揚げごぼうのごま風味 果物	生揚げ ホキ 白みそ 牛乳	かぼちゃ にんじん れんこん ごぼう 干し椎茸 練り梅 果物	精白米 じゃがいもでん粉 板こんにゃく すりごま 上白糖 三温糖 米油 大豆油	763	30.4	16.7	



歯と口の健康週間 6月4~10日

食事のとき、よ〜くかんで食べていますか? 「かむ」という動きは、虫歯や肥満の予防、消化吸収力アップ、脳の活性化など体にとって大切な働きをしていますが、最近の食生活はかむ回数が減ってきています。よくかまないでも食べられる口当たりの良い料理が増え、食事時間を十分にとって味わうゆとりが少なくなっているのです。

よくかんで食べると、食べ物の味が分かって食事をもっとおいしくなりますよ。今月はかみごたえのある食材を多く取り入れました。「かむ」ことを意識して、食事時間を過ごしてみましょう。

かむことの6大効果



1. 食べ過ぎ防止(肥満予防)



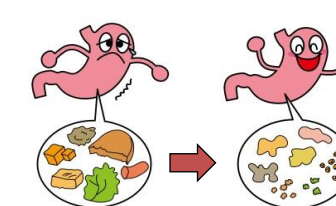
2. 虫歯の予防



3. 食べ物の味がわかる



4. 強い力が出せる



5. 消化・吸収力アップ



6. 脳が活発に働く

※都合により、献立内容を変更する場合があります。

今月の平均栄養価 (牛乳1本含む)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	813	31.9	22.0	402	3.4	331	0.50	0.61	46	6.3