



6月 こんだてひょう



★ 食育月間 ★

目標	丈夫な歯を作ろう ・よくかんで食べよう・よくかむことの大切さを知ろう・丈夫な歯と栄養の関係、歯とカルシウム、カルシウムを多く含む食品を知ろう						
日	米	ごはん	あかのなまこ	ねつやらのなまこ	みどりのなまこ		
1	水	こんだてめい	ぎょうじ	あかのなまこ	みどりのなまこ		
2	木	こんだてめい	しゅんのしよくさい	ねつやらのなまこ	みどりのなまこ		
3	金	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
6	月	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
7	火	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
8	水	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
9	木	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
10	金	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
13	月	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
14	火	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
15	水	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
16	木	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
17	金	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
20	月	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
21	火	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
22	水	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
23	木	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
24	金	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
27	月	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
28	火	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
29	水	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
30	木	こんだてめい	しゅんのしよくさい	あかのなまこ	みどりのなまこ		
1	水	山坂達者めし ●舌おかみの和風オムレツ 白菜のごま味噌鍋	○	ぎょうじ ●千一おすすめ	あかのなまこ ぎょうじにゅう、だいず、じゃこ とりにく、たまご、ぶたにく とうふ、みそ、とうにゅう	ねつやらのなまこ おこめ、さつまいも かたくりこ、あぶら、さとう しらたき、ごま	みどりのなまこ にんじん、だけのこ、しいたけ、ねぎ、みつば にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、はくさい
2	木	マーガリンパン アイリッシュチャー 百味風ビーンズ・魔法ゼリー	○		ぎょうじにゅう、ぶたにく だいず、あおのり かんでん	パン、じゃがいも かたくりこ、あぶら さとう	にんじん、セロリー たまねぎ、パセリ レモン
3	金	ねぎ塩豚丼 韓国風のりサラダ 参鶏湯風スープ(韓国料理)	○		ぎょうじにゅう、ぶたにく のり とりにく	おこめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ、ごま もちごめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、こねぎ ほうれんそう、にんじん、もやし きゅうり、ねぎ
6	月	ごはん ●豆じゃこ(大豆、じゃこ) さばの文化干し 豆乳汁 ●小松菜の梅肉和え(小松菜)	○	●校長先生おすすめ	ぎょうじにゅう、だいず、じゃこ さば、おかか、あぶらあげ とうにゅう	おこめ、かたくりこ あぶら さとう	ごまつな、にんじん、キャベツ、もやし うめ、だいこん、えのき しいたけ、こねぎ
7	火	焼きチーズカレー じゃこわかめのサラダ 小松菜のスープ	○		ぎょうじにゅう、ぶたにく ベーコン、チーズ、じゃこ わかめ、とりにく	おこめ、おしむぎ、あぶら ごむぎこ、バター、パンこ ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ もやし、きゅうり、だいこん しいたけ、ごまつな
8	水	マーボー豆腐丼 かみかみナムル 中華風コーン玉子スープ(豆腐)	○		ぎょうじにゅう、ぶたにく だいず、とうふ、みそ かまぼこ、たまご	おこめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、だけのこ しいたけ、にら、きりぼしだいこん、ごまつな とうもろこし
9	木	じゃこマヨトースト 豆乳ポトフ パリパリチーズサラダ	○		ぎょうじにゅう、じゃこ とりにく、ベーコン とうにゅう、チーズ	パン、マヨネーズ じゃがいも、あぶら さとう	にんじん、たまねぎ キャベツ きゅうり
10	金	麦ごはん わかさぎの佃煮風 肉豆腐 じゃが芋とわかめのみそ汁	○		ぎょうじにゅう、わかさぎ ぶたにく、とうふ みそ、わかめ	おこめ、おしむぎ、あぶら かたくりこ、ごま、しらたき さとう、じゃがいも	にんじん、しめじ、まいだけ はくさい、ねぎ えのき
13	月	☆うめ茶漬け みのむし揚げ カリカリ油揚げのごま和え	○	●梅 (11日)	ぎょうじにゅう、おかか のり、とりにく あぶらあげ	おこめ、ごむぎこ じゃがいも、あぶら、ごま さとう、ごまあぶら	うめ、みつば、ごまつな にんじん、キャベツ もやし、きゅうり
14	火	チキンピラフのホワイトソースかけ キャベツのスープ ●くりとぐらのペタペタ焼き	○		ぎょうじにゅう、とりにく ベーコン なまクリーム	おこめ、おしむぎ、マーガリン あぶら、ごむぎこ、バター さとう	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん とうもろこし、グリーンピース、セロリー キャベツ、パセリ、かぼちゃ
15	水	☆●トマト担々麺 ☆イカのあじさい揚げ 春雨サラダ	○	●中田先生おすすめ	ぎょうじにゅう、ぶたにく だいず、みそ いか、ハム	ちゅうかめん、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、ラード かたくりこ、パン、はるさめ	にんにく、しょうが、トマト、もやし、ねぎ にん、れんこん、だけのこ にんじん、きゅうり、ごまつな
16	木	わかめごはん ☆あじと大根の煮物 手まり麩の吸い物 水無月	○	●和菓子の日 (16日)	ぎょうじにゅう、わかめ あじ、とうふ あずき	おこめ、おしむぎ、かたくりこ あぶら、こんにゃく、あぶら ごむぎこ、しょうしんこ、さとう	しょうが、だいこん、にんじん しいたけ、えだまめ ほうれんそう
17	金	セサミンパン ジャーマンポテト さばの香草パン粉焼き ●世界一おいしいスープ	○		ぎょうじにゅう、さば チーズ、ベーコン とりにく	パン、パンこ、オリーブオイル じゃがいも、あぶら、マーガリン おしむぎ	にんにく、ローズマリー、たまねぎ パセリ、にんじん キャベツ
20	月	●ポーションパン(スターウォーズ) ビーンズシチュー 大根とわかめのサラダ	○		ぎょうじにゅう、ぶたにく ベーコン、いんげんまめ ひよこめめ、レンズまめ、わかめ	パン、ごむぎこ、あぶら、バター マーガリン、じゃがいも、さとう ごまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース だいこん、キャベツ、きゅうり
21	火	コンナムルパブ(韓国料理) ☆ポテトたご揚げ 春雨スープ	○	●げし 夏至 (21日)	ぎょうじにゅう、ぶたにく たご、ベーコン、かつお あおのり、とりにく、とうふ	おこめ、おしむぎ、ごまあぶら さとう、ごま、じゃがいも かたくりこ、あぶら、はるさめ	こねぎ、だいずもやし、へにしょうが にんじん、きくらげ、もやし ねぎ、ごまつな
22	水	☆調布産なすとトマトのスパゲティ パンフキンポタージュ ☆調布産のゆで枝豆	○	●地場食材 使用	ぎょうじにゅう ベーコン なまクリーム	スパゲティ、オリーブオイル さとう、ごむぎこ あぶら、バター	にんにく、たまねぎ トマト、なす かぼちゃ、えだまめ
23	木	ゆかりごはん 赤魚のあられ揚げ きゃべつのお浸ししご汁(群馬県郷土料理) ●あじさいゼリー	○		ぎょうじにゅう、あかうお おかか、ぶたにく、みそ かんでん	おこめ、おしむぎ、ごむぎこ かたくりこ、あられ、あぶら ごまあぶら、こんにゃく、さとう	にんじん、もやし、キャベツ きゅうり、しいたけ、ねぎ ぶどう、レモン
24	金	トンボロー丼 わかめスープ ☆ゆでもろこし	○		ぎょうじにゅう ぶたにく わかめ	おこめ、おしむぎ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら	ねぎ、しょうが、ちんげんさい にんじん、もやし とうもろこし
27	月	●冷やしつけうどん(関西風・関東風だし) かき揚げ 抹茶蒸しケーキ	○	●和風だし 特別	ぎょうじにゅう じゃこ とうにゅう	うどん、さとう、さつまいも ごむぎこ、かたくりこ あぶら、あまなっとう	にんじん きゅうり たまねぎ
28	火	●ラビのお弁当のピリヤニ 白身魚のコーンフ레이크揚げ ポパイスープ	○		ぎょうじにゅう、とりにく たら、とうにゅう ベーコン	おこめ、マーガリン、ごむぎこ かたくりこ、コーンフ레이크 あぶら、エッグアヤマネーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン、パプリカ とうもろこし、ほうれんそう
29	水	●登米丼(宮城県郷土料理) かぼちゃのごま和え ☆あご団子汁(とびうお団子)	○		ぎょうじにゅう、とりにく、たまご、のり、みそ、とびうお	おこめ、おしむぎ、あぶら ふ、さとう、かたくりこ ごま	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、かぼちゃ にんじん、えだまめ、きゅうり しょうが、だいこん、えのき
30	木	●森の仲間の手作りコーンパン ☆トマトとほうれん草のサラダ パンフキンシチュー	○	●校長先生おすすめ	ぎょうじにゅう、チーズ ハム、とりにく、ベーコン なまクリーム	ごむぎこ、さとう、マーガリン じゃがいも、オリーブオイル あぶら、バター	とうもろこし、たまねぎ、ほうれんそう きゅうり、トマト、オリーブ にんにく、にんじん、かぼちゃ

歯と口の健康週間・かみかみカルシウムメニュー

カルシウムを多く含む食材です♪



※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ※太文字はその日の食育のねらいの献立や食材、☆マークは旬の食材を使用しています。
※今月の地場食材は玉ねぎ、トマト、なす、きゅうり、枝豆です。地元農家の方が新鮮で美味しいお野菜を届けてくれます。