



5・6月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
5/3 1月	豚肉と玉葱のガーリックライス	○	豚肉	米・油	にんにく・玉葱・もやし・葉ねぎ
	魚のハーブ焼き	○	バサ・チーズ	オリーブ油・パン粉	にんにく・パセリ
	エリンギとベーコンソテー	○	ベーコン	油	エリンギ・キャベツ・人参
	パンキンポタージュ	○	鶏肉・ベーコン・牛乳	バター・小麦粉・油	にんにく・玉葱・かぼちゃ・パセリ
6/1 火	排骨飯	○	豚肉	米・でんぷん・小麦粉・油・砂糖・ごま油	生姜・にんにく・チンゲン菜
	じゃがいもの中華スープ 果物（冷凍みかん）	○	ベーコン	じゃがいも・ごま油	人参・菊・チンゲン菜・ホールコーン・ねぎ みかん
2水	2色揚げパン	○	きな粉	コッペパン・ミルクパン・グラニュー糖・砂糖・油	
	ガーリックポテト	○		じゃがいも・油	にんにく・玉葱・ホールコーン
	白菜と肉団子のスープ	○	豚肉	でんぷん・ごま油	生姜・ねぎ・白菜・人参・もやし・小松菜
3木	ちゃんぽん麺	○	豚肉・いか・えび・豆乳	チャンポンメン・油・ごま油	生姜・にんにく・人参・玉葱・キャベツ・菊・ねぎ
	厚揚げと豚肉の味噌炒め	○	豚肉・味噌・生揚げ	砂糖・でんぷん・油	にんにく・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ
	マーラーカオ	○	牛乳	蒸しパンミックス・三温糖	レーズン
4金	ご飯	○		米	
	昆布豆	○	昆布・大豆	油・砂糖	人参
	小魚のせんべい揚げ さつまいも汁	○	にぎす	ごんじやく・さつまいも・油	人参・大根・えのきたけ・ねぎ・ほうれんそう
7月	キムチ炒飯	○	豚肉	米・油	人参・キムチ・ピーマン
	いかのねぎ塩焼き	○	いか	砂糖・ごま油	生姜・にんにく・ねぎ
	えのきたけわかめのスープ 果物（メロン）	○	焼き豚・豆腐・わかめ	ごま油	えのきたけ・人参・もやし・ねぎ メロン
8火	冷やしきつねうどん	○	油揚げ	うどん・砂糖	ほうれんそう・ねぎ
	岩石揚げ	○	大豆・ひじき・豆腐	さつまいも・小麦粉・砂糖・油	
	かんぴょうのごま味噌あえ	○	さつまいも揚げ・味噌	ごま・砂糖	かんぴょう・人参・ほうれんそう・もやし
9水	中華風炊き込みご飯	○	豚肉	米・油・ごま油	菊・人参・ねぎ・小松菜
	魚の甘酢あんかけ	○	鮭	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン
	トック入りスープ 果物（さくらんぼ）	○	焼き豚・わかめ	トック	もやし・人参・ねぎ・生姜 さくらんぼ
10木	クロックムッシュー	○	牛乳・卵・チーズ・ハム	食パン・砂糖	
	アスパラのクリーム煮	○	ベーコン・鶏肉・いんげん豆 牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	アスパラガス・玉葱・人参
	にんにくドレッシングサラダ	○		ごま油	キャベツ・きゅうり・玉葱・人参・にんにく
11金	梅入りご飯	○		米・ごま	梅
	あじさい揚げ	○	ツナ・豚肉	小麦粉・サイコロパン・油	玉葱・生姜
	三色おひたし かきたま汁	○	豆腐・卵	でんぷん	ほうれんそう・もやし・人参 人参・菊・ねぎ・小松菜
14月	ご飯	○		米	
	のりの佃煮	○	のり	砂糖	
	鮭のちゃんちゃん焼き 根菜汁	○	鮭・味噌 鶏肉・豆腐	砂糖 里芋・ごんじやく・油	しめじ・キャベツ・玉葱・えのきたけ・ピーマン・人参 大根・人参・ねぎ
15火	ジャージャー麺	○	豚肉・大豆・味噌	生中華麺・ごま油・油・三温糖	きゅうり・生姜・にんにく・玉葱・人参
	マーミナーチャンプルー	○	豆腐・豚肉・卵	油・ごま油	生姜・人参・玉葱・もやし・ニラ
	あじさいゼリー	○	寒天・カルピス	砂糖	ぶどうジュース
16水	菜飯	○		米	大根菜
	たこコロッケ	○	たこ・豚肉・チーズ・青のり	じゃがいも・小麦粉・パン粉・油	玉葱・人参・酢漬生姜
	水菜の梅和え 豆乳味噌汁	○	鶏肉 豆腐・味噌・豆乳	砂糖	水菜・キャベツ・きゅうり・人参・梅 大根・人参・ねぎ・ほうれんそう・しめじ
17木	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン	
	豆腐のクリームクラタン	○	豚肉・大豆・豆腐・チーズ	油	にんにく・玉葱・人参
	かぼちゃサラダ 白菜スープ	○	ベーコン	油・砂糖	かぼちゃ・きゅうり・人参 玉葱・白菜・かぶ・人参
18金	ゴーヤジュース	○	豚肉・卵	米・油	にがうり・人参・葉ねぎ
	魚のピリ辛焼き	○	鯖	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ
	2色団子汁 果物（パイナップル）	○	鶏肉	でんぷん・里芋・バター	生姜・玉葱・白菜・小松菜・人参・ねぎ パイナップル
21月	ひじきご飯	○	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ	米・油・砂糖	人参・グリーンピース
	茶碗蒸し	○	卵・かまぼこ		しめじ・糸みつば
	大根と鶏肉のみそ煮	○	鶏肉・さつまいも・味噌	でんぷん・油・ごんじやく・里芋・砂糖	大根・人参・菊・小松菜
22火	中華丼	○	豚肉・いか・えび	米・油・でんぷん・ごま油	にんにく・生姜・菊・人参・玉葱・白菜・チンゲン菜・きくらげ
	ハンサンスー	○		春雨・ごま油・油・砂糖	もやし・人参・キャベツ・きゅうり
	ごま団子	○	こしあん	白玉粉・上新粉・砂糖・ラード・ごま・油	
23水	手作りカレーパン	○	豚肉	強力粉・砂糖・バター・油・小麦粉・パン粉・油	人参・玉葱
	ポトフ ノンオイルサラダ	○	ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも 砂糖	人参・玉葱・セロリー・キャベツ きゅうり・キャベツ・もやし・人参・玉葱・レモン

6月4日～10日は
「歯と目の健康週間」

24 木	冷や汁	郷土料理 宮崎県	鰯・豆腐・味噌	米・ごま	きゅうり・葉ねぎ
	チキン南蛮		鶏肉	小麦粉・でんぷん・油・砂糖・マヨネーズ	生姜・にんにく・玉葱・きゅうり・レモン・パセリ
	キャベツソテー		油	キャベツ	
	日向夏ゼリー		砂糖	オレンジジュース・日向夏・甘夏缶	
たらこスパゲッティ	鶏肉・たらこ・いか・のり		スパゲッティ・オリーブ油・バター	にんにく・玉葱	
25 金	たっぷり野菜スープ	鶏肉	じゃがいも		玉葱・人参・ほうれんそう・ホールコーン・キャベツ
	レモン入り小松菜マドレーヌ	豆乳	小麦粉・グラニュー糖・はちみつ・バター		小松菜・レモン
28 月	挽肉とかぼちゃのカレーライス	豚肉・ひよこ豆	米・油・小麦粉・バター・油		にんにく・生姜・玉葱・人参・セロリー・かぼちゃ・トマト
	冬瓜スープ	鶏肉	油		にんにく・とうがん・玉葱・エリンギ・しめじ
	果物(小玉すいか)				すいか
29 火	ケーキサレ	ウィンナー・チーズ・卵・牛乳	小麦粉・強力粉・砂糖・バター		かぼちゃ・ズッキーニ
	ポークビーンズ	ベーコン・豚肉・大豆	じゃがいも・油・バター・小麦粉		生姜・にんにく・人参・玉葱
	切干大根の洋風サラダ	ひじき	オリーブ油・砂糖		切干し大根・きゅうり・人参・もやし
30 水	いかとさつまいものぼら天丼	いか・大豆	米・小麦粉・でんぷん・油・さつまいも・砂糖		
	けんちん汁	豚肉・豆腐・油揚げ	里芋・こんにゃく		大根・ごぼう・人参・ねぎ
	水無月	小豆	小麦粉・上新粉・白玉粉・砂糖		

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。
 ※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

6月給食だより

さわやかな季節はあっという間で、気温と湿度がグッと上がる雨の季節がやってきました。食中毒の原因となる細菌が増えやすくなり、給食室でも特に注意して作業します。そして、6月は「食育月間」です。健康な体づくりのために、食べることの大切さを伝えていきたいと思ひます。



歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。給食では、カミカミメニューにしました。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。

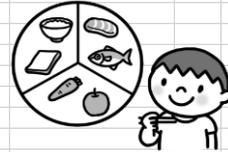
よくかんで食べる

よく噛むとだ液が出ます。だ液は、消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切です。栄養バランスを考えて食べましょう。



おやつは時間を決めて食べる

口の中に食べ物がいっぱいでも、口の中が酸性に傾き、むし歯になる大きな原因になります。



食べたらずみかき

歯や歯の間についた食べかすを取り除きます。食事終了のけじめとなり、だらだら食べも防ぎます。



食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒の原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、気温や湿度が高くなる梅雨は、食中毒の危険が多くなります。食中毒の予防のポイントを確認しましょう。

食中毒予防の三原則

 <h3>付けない</h3>	 <h3>増やさない</h3>	 <h3>やっつける</h3>
 <p>調理や食事の前には、石けんで丁寧に手を洗い、清潔な食器や器具を使うようにします。</p>	 <p>冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、できるだけ早めに使うようにします。</p>	 <p>加熱が必要な食品は、中心部までしっかり火を通すことが大切です。</p>

今月の献立より

11日『入梅』

暦の上で梅雨が始まる日です。梅の実が熟する頃に雨季に入ることから入梅といわれるようになったそうです。昔は、今のように気象情報が発達していなかったため、農家にとっては、田植えの日を決める上でも、梅雨の時期を知ることは重要でした。給食では、梅入りごはんにします。

24日『郷土料理 宮崎県』

宮崎県は、「太陽と緑の国」と呼ばれるように、温暖な気候のもと、緑豊かな土壌と日向灘を北上する黒潮の恵みを受け豊富な農林水産物を算出する食の宝庫です。「冷や汁」は、炙った味噌、すりごまなどを合わせたものをだし汁で伸ばし、焼いた鰯や鰯などの魚と豆腐を加え、冷えた麦飯にかけて食べる郷土料理です。暑い夏や食欲がない時でも食べやすく、昔の人の知恵が生かされた料理です。「チキン南蛮」は、衣をつけた鶏肉を揚げ、甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけていただきます。「日向夏」は、宮崎県産の柑橘で、生産量は宮崎県が日本一です。日向夏を使ってゼリーを作ります。

30日『水無月』

1年間の折り返しにあたる6月30日には、全国各地の神社で「夏越の祓(なごしのはらえ)」という行事が行われます。半年の厄を払い、残り半年の無病息災を祈願します。この日に水無月を食べる習慣があります。水無月の小豆の赤い色が邪気を祓うとされ、三角の形は暑さをしのぐ氷を表しているといわれています。