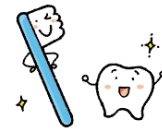




6月 献立予定表



【献立のねらい】丈夫な歯をつくり保つために必要なカルシウムを多く含み、かみごたえのある献立

| 日 (曜) | 主食 | おかず | 使われている食品と主な働き | | | | | | | 一口メモ | |
|-----------|-----------------|---|-------------------------------------|----------------------------|----------------------|--|-----------------------|--------------------------|--|--|--|
| | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主に「エネルギー」になる | | その他 調味料 | | |
| | | | 1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚 海藻 | 3群 緑黄色 野菜 | 4群 その他の野菜・ 果物 | 5群 穀類・ 芋類・砂糖 | 6群 油脂 | | | |
| 1 (月) | ゆかりごはん | ★カレイフライ△ ほうれん草のごま和え△ つくね汁△ | カレイフライ (カレイ) 豆腐 つくね(鶏肉) | 牛乳 | しそ 人参 ねぎ ほうれん草 | 玉ねぎ キャベツ | 米 麦 砂糖 | 揚げ油 ごま | かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん | <p>【今月のみやこ町産予定】 玉ねぎ きゅうり トマト とうもろこし ピーマン チンゲンサイ 小松菜 ほうれん草 ねぎ じゃが芋 いら 米 しょうゆ</p>  <p>「歯と口の健康週間」 【6/4~6/10】 かみごたえのある食べ物 を食べて「かむ力」をつけ たり、食後に必ず歯をみが いたりして、歯や口の健康 を保つようにしましょう。</p>  <p>よくかむほど だ液が 出るんだ!</p> <p>～だ液の働き～</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 食べかすを落とす ○ 歯の表面を修復する <p>入梅 6月11日</p> <p>入梅は雑節の一つで、田 植えを始める日を決める目 安になる日です。また、「梅 雨に入る」という意味で使 われますが、実際の「梅雨入 り」は、地域ごとに異なりま す。</p> <p>なぜ「梅雨」?? 梅の実が熟す頃の 雨であるため、 「梅」の字を当てた との説があります。</p> <p>毎年6月は 食育月間 毎月19日は 食育の日</p> <p>※ 6月5日にメロンが登場 します。イネ科とブタクサの 花粉症の方はウリ科の野菜・ 果物(メロン、スイカなど) に反応(交差反応)する場合 がありますので、 ご注意ください。</p>  | |
| 2 (火) | ごはん | じゃが豚キムチ△ 野菜入り玉子焼き△ キャベツのおかか和え△ | 豚肉 厚揚げ 玉子焼き(卵) かつお節 | 牛乳 | 人参 いら 小松菜 | 生姜 こんにやく 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ | 米 じゃが芋 砂糖 | 菜種油 | 酒 みりん しょうゆ | | |
| 3 (水) | ごはん | いわし梅みそ煮 小松菜の三色和え△ 春雨汁△ 一食のり佃煮△ | いわし梅みそ煮 (いわし) 豆腐 | 牛乳 若布 のり佃煮 | 人参 ねぎ 小松菜 | しめじ キャベツ たくあん | 米 春雨 砂糖 | ごま | かつおだし 昆布だし 塩 みりん しょうゆ | | |
| 4 (木) | 麦ごはん | 【歯と口の健康週間(4~10日)】 鶏肉の香味焼き△ ひじきと大豆の炒め煮△ 実だくさんみそ汁 | 鶏肉 油揚げ みそ 天ぷら 大豆 | 牛乳 ひじき | 人参 ねぎ | ごぼう 生姜 キャベツ にんにく 枝豆 | 米 麦 砂糖 | ごま油 菜種油 | いりごだし しょうゆ 酒 豆ばんじやん 塩 | | |
| 5 (金) | ミルクねじり パン△▲ | ポークビーンズ ツナとごぼうのソテー△ メロン入りフルーツミックス | 豚肉 大豆 赤いんげん豆 みそ ツナ | 牛乳 | 人参 パセリ | 生姜 玉ねぎ ごぼう みかん 桃 メロン | パン じゃが芋 砂糖 | ごま ごまドレッシング | ケチャップ 塩 酒 しょうゆ | | |
| 8 (月) | 麦ごはん | 麻婆豆腐△ きびなごかりかりフライ③ チンゲンサイの中華和え△ | 豚肉 豆腐 赤みそ | 牛乳 きびな ごかりかりフライ 白す干し | 人参 ねぎ チンゲンサイ | 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ | 米 麦 でん粉 砂糖 | 菜種油 揚げ油 ごま油 ごま | ケチャップ しょうゆ 豆ばんじやん 酢 | | |
| 9 (火) | ごはん | 高野豆腐の八目煮△ れんこん入り 平つくね△② 小松菜と油揚げのお浸し△ | 鶏肉 高野豆腐 平つくね(鶏肉) 油揚げ かつお節 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ | 米 砂糖 でん粉 | | 酒 昆布だし しょうゆ 塩 みりん | | |
| 10 (水) | ごはん | 鯖ゆずみそ煮 茎若布の金平△ かき玉汁△ | 鯖ゆずみそ煮 (鯖) 卵 豚肉 | 牛乳 茎若布 | ねぎ 人参 | 玉ねぎ えのきたけ こんにやく ごぼう | 米 でん粉 砂糖 | 菜種油 ごま | 昆布だし みりん かつおだし 塩 しょうゆ 唐辛子 | | |
| 11 (木) | ごはん | ハンバーグ和風ソース△ 梅味コールドスロー じゃが芋のみそ汁 | ハンバーグ(鶏肉・ 豚肉) 油揚げ みそ チキンハム | 牛乳 若布 | ねぎ 人参 | 玉ねぎ キャベツ 椎茸 きゅうり コーン 梅 | 米 じゃが芋 砂糖 でん粉 | 菜種油 ノエッグ マヨネーズ | いりごだし しょうゆ | | |
| 12 (金) | ナン△ | 【インドの料理】 キーマカレー△ タンドリーチキン▲ キャベツとコーンのサラダ△ | 豚肉 大豆 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | トマト ピーマン 人参 | にんにく 玉ねぎ 生姜 セロリ なす りんご コーン キャベツ レモン | ナン じゃが芋 砂糖 小麦粉 | オリーブオイル 菜種油 | ケチャップ イオン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう カレー粉 ワイン 酢 しょうゆ | | |
| 15 (月) | ごはん | いわしおかか煮△ 小松菜のごま和え△ 玉ねぎのみそ汁 | いわしおかか煮 (いわし) みそ 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | 人参 ねぎ 小松菜 | 玉ねぎ えのきたけ キャベツ | 米 砂糖 | ごま | いりごだし しょうゆ | | |
| 16 (火) | ごはん | 肉じゃが△ 厚焼き玉子□ 高菜の油炒め | 豚肉 厚揚げ 厚焼卵(卵) | 牛乳 白す干し | 人参 高菜漬け | 生姜 玉ねぎ こんにやく 枝豆 | 米 じゃが芋 砂糖 | 菜種油 ごま | 酒 しょうゆ 塩 みりん | | |
| 17 (水) | ごはん | 鯖ごまみそ煮 きゅうりとわかめの 酢の物△ けんちん汁△ 納豆△ | 鯖ごまみそ煮 (鯖) 豆腐 油揚げ 納豆 | 牛乳 若布 | 人参 ねぎ | ごぼう 大根 椎茸 きゅうり | 米 砂糖 | ごま ごま油 | 昆布だし みりん かつおだし 塩 しょうゆ 酢 | | |
| 18 (木) | 麦ごはん | ハヤシライス△ とうもろこし キャベツときゅうりのサラダ ヨーグルト▲ | 牛肉 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 トマト | 生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ とうもろこし きゅうり キャベツ | 米 麦 じゃが芋 | オリーブオイル ハヤシルー | ケチャップ イオン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース 青じそドレッシング 塩 | | |
| 19 (金) | 黒糖食パン △▲ | 【食育の日：玉ねぎ】 ささみチーズフ ライ△▲ 炒め玉ねぎサラダ キャベツのスープ△ | ささみチーズフ ライ(鶏肉) ウインナー | 牛乳 (チーズ) | 人参 小松菜 | キャベツ 玉ねぎ きゅうり | パン じゃが芋 | 揚げ油 菜種油 ノエッグ マヨネーズ | ケチャップ イオン コンソメ カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう | | |
| 22 (月) | 麦ごはん | ねぎ塩豚丼△ ほうれん草と高野豆腐の お浸し△ 若布のみそ汁 | 豚肉 油揚げ 高野豆腐 豆腐 かつお節 みそ | 牛乳 若布 | 人参 ねぎ ほうれん草 | 大根 しめじ にんにく 玉ねぎ レモン キャベツ | 米 麦 でん粉 砂糖 | ごま油 ごま | いりごだし 酒 塩 こしょう しょうゆ 昆布だし みりん | | |
| 23 (火) | ごはん | 【沖縄県の料理】 メンチカツ△ フーチャンプルー△ もずく汁△ シークワーサーゼリー | メンチカツ(豚 肉・鶏肉) 豚肉 卵 豆腐 かつお節 | 牛乳 もずく | 人参 ねぎ いら | えのきたけ 玉ねぎ キャベツ | 米 ふ ゼリー(砂糖) | 揚げ油 | 昆布だし みりん かつおだし 塩 しょうゆ 酒 こしょう | | |
| 24 (水) | ごはん | いわし生姜煮△ キャベツのしそひじき和え△ 沢煮椀△ アーモンド・フィッシュ△ | いわし生姜煮 (いわし) 豚肉 | 牛乳 しそひじき佃煮 いりこ | 人参 春菊 ほうれん草 | ごぼう ひらたけ こんにやく 大根 生姜 キャベツ | 米 | アーモンド | かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん | | |
| 25 (木) | 麦ごはん | 親子丼△ 鯖塩焼き 即席漬け△ | 鶏肉 卵 鯖 | 牛乳 昆布 | 春菊 人参 | 玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり | 米 麦 でん粉 砂糖 | ごま | 昆布だし みりん かつおだし 酒 しょうゆ 塩 | | |
| 26 (金) | ミルク横割 り丸パン△▲ | 照焼きオムレツ△ キャベツとコーンのマヨネーズ△ ラビオリ入りミネストローネ△ | 照焼きチキンパ ティ(鶏肉) | 牛乳 | トマト パセリ 人参 | 玉ねぎ セロリ コーン キャベツ | パン じゃが芋 ラビオリ | ノエッグ マヨネーズ | ケチャップ イオン ケチャップ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ | | |
| 29 (月) | 麦ごはん | 家常豆腐△ 揚げ米粉餃子③ ビーフンスープ△ | 豚肉 厚揚げ 赤みそ 餃子(豚肉) | 牛乳 | 人参 ねぎ いら | キャベツ もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 | 米 麦 ビーフン 砂糖 でん粉 | 揚げ油 | ケチャップ イオン しょうゆ 中華スープ みりん 豆ばんじやん 塩 | | |
| 30 (火) | ごはん | さんまかばすレモン煮△ キャベツのごま和え△ 豆乳みそ汁 | さんまかばす レモン煮(さんま) 鶏肉 豆乳 みそ | 牛乳 | 人参 ねぎ ほうれん草 | 生姜 玉ねぎ キャベツ | 米 砂糖 | 菜種油 ごま | 酒 昆布だし かつおだし しょうゆ | | |
| 6月分平均栄養価 | | | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | エネルギー比 | | | | | |
| 栄養基準値 | | | 743kcal | 15.2% | 27.0% | | | | | | |
| | | | 830kcal | 13~20% | 20~30% | | | | | | |

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は「牛乳」と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

*アレルギー表示について

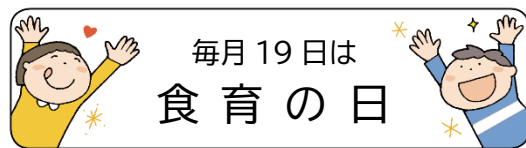
使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

| | | | | | | | | |
|---|---|----|----|-----|-----|---------|----|----|
| 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | くるみ | カシューナッツ | えび | かに |
| □ | ▲ | △ | ■ | ● | ○ | ◎ | ◆ | ◇ |

*加工食品中に特定原材料が数ppm以上(1/100万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数ppm未満(1/100万)]の濃度の場合、表示していない場合があります。

*アレルギー表示は上記の9品目のみになります。ご了承ください。



毎月19日は
食育の日

毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を
給食に取り入れ、紹介していきます。

たまねぎ(玉葱)

玉ねぎは一年中おいしく食べられる野菜
ですが、この時期にたくさん出回る「新玉葱
ねぎ」は、甘みが強く、刺激的な香りが少なく、
みずみずしいのが特徴です。

