

		あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た 調味料・その他
	こんだてめい	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	
エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) カルシウム (mg)					
3 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
600kcal 28.5g 306mg	とりにくのレモンふうみ ABCマカロニスープ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう にんじん ◎たまねぎ とうもろこし ◎キャベツ	でんぷん あぶら さとう あぶら マカロニ	しょうゆ コンソメ しお こしょう
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ジャンバラヤ フレンチポテトサラダ プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ツナオイルづけ	にんにく ◎たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン きゅうり にんじん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう ◎じゃがいも フレンチドレッシング りんごゼリー	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしろみそかけ きゅうりのしおもみ ごもくまめ	ぎゅうにゅう さわら しろみそ	きゅうり ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら (こんにゃく) さとう	さけ しお みりん しょうゆ しお (けずりぶし) さけ みりん しょうゆ
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー こんぶのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう こんぶ	◎たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし	◎ごはん あぶら ◎じゃがいも パター こむぎこ	ガーリックパウダー カレーこ チャツネ コンソメ ウスターソース あおじそドレッシング
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめふうみやき ピーマンのかつおいり しんじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	ねりうめ ピーマン ◎たまねぎ にんじん ねぎ	◎ごはん さとう あぶら じゃがいも	さけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ (けずりぶし)
10 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう フライビーンズ パンブキンシチュー	ぎゅうにゅう ◎だいず とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	◎たまねぎ にんじん かぼちゃ	コッペパン でんぷん あぶら さとう あぶら パター こむぎこ	しょうゆ こしょう ガーリックパウダー ワイン コンソメ しお
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さけのわふうマリネ やさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ ◎とうふ	にんじん ◎たまねぎ ピーマン にんじん ◎たまねぎ ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	しょうゆ す (けずりぶし)
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのからめあえ ごもくきんびら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら (こんにゃく) さとう ごま	トマトケチャップ ウスターソース さけ しょうゆ
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう みそかつ ゆでやさい すましじる	ぎゅうにゅう とりにく ◎あかみそ あぶらあげ ◎とうふ	◎キャベツ にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう しろねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	しお こしょう さけ みりん (けずりぶし) しょうゆ
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ◎たまご ひじき ツナオイルづけ	◎にんじん ◎しいたけ ◎たまねぎ ◎キャベツ ◎にんじん	◎ごはん さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	(けずりぶし) さけ みりん しょうゆ しょうゆ さけ
17 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム パンネのチリコンカン ツナとコーンのコールスローサラダ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひきわりだいず ツナオイルづけ	にんにく ◎にんじん ◎たまねぎ ◎キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	コッペパン ブルーベリージャム マカロニ あぶら	こしょう チリパウダー パプリカパウダー カレーこ コンソメ ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース す しお こしょう
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ゆでキャベツ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ◎とうふ わかめ	◎キャベツ にんじん ◎たまねぎ えのきたけ ねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら	しお こしょう ウスターソース (けずりぶし) しょうゆ
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ もやしとこまつなのおひたし あつあげとやさいのごもくに	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ	◎こまつな もやし にんじん ◎たまねぎ さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら (こんにゃく) じゃがいも さとう	しょうゆ (けずりぶし) みりん しょうゆ
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ ◎とうふ	にんにく しょうが ◎にんじん ◎たまねぎ ◎しいたけ ◎ねぎ ◎キャベツ ◎にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ さとう あぶら	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ す
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	◎たまねぎ ◎にんじん もやし ◎キャベツ	◎ごはん あぶら さとう でんぷん ホットケーキミックス さとう あぶら	こしょう ガーリックパウダー ちゅうかスープのもと みりん しょうゆ しょうゆ
24 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう スラッピージョー やさいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ベーコン	◎たまねぎ とうもろこし ◎たまねぎ ◎にんじん ◎キャベツ パセリ	ドッグパン あぶら さとう あぶら ◎じゃがいも	ワイン こしょう ガーリックパウダー トマトケチャップ ハヤシルウ しお コンソメ しお こしょう
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ いんげんのごまあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ	しょうが ◎キャベツ ◎にんじん さやいんげん ◎にんじん ◎たまねぎ なす ◎ねぎ	◎ごはん さとう でんぷん あぶら さとう ごま	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし)
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいため ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ あつあげ ナムル	しょうが ◎にんじん ◎たまねぎ ◎こまつな もやし にら ◎にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぷん さとう あぶら ごま	さけ オイスターソース しょうゆ しょうゆ
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	◎たまねぎ ◎にんじん しろねぎ ◎にんじん ◎キャベツ レモンかじゅう	◎ごはん でんぷん ◎うどん さとう	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ カレーこ カレールフ しお こしょう す
28 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう きびなご とりひきにく	しょうが ◎たまねぎ ◎にんじん さやいんげん	◎わかめごはん でんぷん あぶら あぶら ◎じゃがいも さとう	しょうゆ さけ さけ しょうゆ


 ぎゅうにゅう み え け ん さ ん
 牛乳は三重県産です。
 
 こ め す ず か し さ ん
 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。



**13日（木）と14日（金）は
みえ地物一番給食の日」**です。



※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

6月の給食目標



よくかんで^た食べよう

すずかし さんしょう よてい しよくざい
鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

ごはん以外に◎があるときは、

こんだてめい らん し
 献立名の欄に  でお知らせします。





給食だより6月号



《センター校・園》

6月になり、梅雨の季節がやってきます。気温も湿度も高くなり、食中毒への注意が必要な時期です。

心も体も元気に過ごすためには、好ききらいをせず、いろいろな食べ物をバランスよく食べるように心がけましょう。



6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、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。

「食育」とは、生きるうえでの基礎であり、知育・徳育・体育の土台となるものです。「食育」に関する取り組みなど、様々な経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を送る力を育みます。

<おうちでできる「食育」の例>



食卓をかこむ



行事食を食べる



料理をする



野菜を育てる

6月4日は「むし歯予防デー」

よくかむことは、むし歯を予防することにつながります。よくかむためには「かむ力」をつけることや、歯を丈夫にすることが大切です。そのためには、かみごたえのある食べ物やカルシウムを多く含む食べ物を意識して食べることが大切です。

<かみごたえのある食べ物>



こんにやく



ごぼう



切り干し大根



豆類



こんぶ

<カルシウムを多く含む食べ物>



チーズ



牛乳



小魚



海藻類



小松菜

6月の給食目標

よくかんで食べよう



6月4日から10日までの一週間は、「歯と口の健康週間」です。

卑弥呼がいた弥生時代では、食事のときにかむ回数は、現代の6倍以上だったそうです。

ひと口30回かむことを目指し、ゆっくり、しっかりよくかむと、体にいいことがいっぱいありますよ。

～よくかむことの効果～

ひ



ひまん ぼうし
肥満の防止

み



みかく はったつ
味覚の発達

こ



ことばハッキリ

の



のう はったつ
脳の発達

は



は びょうきよぼう
歯の病気予防

が



ガンの予防

い



いちょう かいちょう
胃腸が快調

-

ぜ



ぜんりよくとうきゅう
全力投球

ひみこのはがいぜ



つくってみよう！給食レシピ ピーマンのかつお炒り

6月7日の献立より

<材料 4人分>

ピーマン	100g
油	適量
みりん	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1
かつお節	2g

<作り方>

- ①ピーマンをせん切りにして、さっと下茹でする。
- ②フライパンに油をひき、ピーマンを炒める。
- ③みりん、しょうゆを加えて炒める。
- ④かつお節を加えて、炒め合わせる。

ピーマンを下茹ですること
子どもがピーマンを苦手とする理由の
“苦み”を和らげる効果があります。

