



日曜	献立名	主な材料と食品分類							栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<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・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂			
2月	鶏五目うどん (ソフトめん 鶏五目汁) 牛乳 茨城県産厚焼き玉子 じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ しょうが たまねぎ	ソフトめん 砂糖 どんぶらこ じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 塩 和風だし 白だし かつお節	795	3.1
3火	ごはん 発酵乳 ヨーリンチー ホイコーロー 春雨スープ	鶏肉 豚肉 味噌	発酵乳	にんじん ピーマン にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ とうもろこし	小麦粉 どんぶらこ 砂糖 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま油	しょうゆ 酒 こしょう 酢 デンメシジャン しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし 鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ	783	2.1
4水	ハンバーガー (切れ目入り丸パン ハンバーグ) コーヒートマト コーンサラダ (ソイドレッシング) レタスとトマトのスープ	鶏肉 大豆 コーヒートマト 豚肉	コーヒートマト	にんじん にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レタス たまねぎ 枝豆	丸パン パン粉 砂糖 油 豚脂 ドレッシング	油 鶏脂	しょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ ソース 洋風だし	751	3.2
5木	★ かみかみ献立 ★ 6月4日から6月10日までは「歯と口の健康週間」です。 ★ かみかみ丼 (麦ごはん かみかみ丼の具) 牛乳 キャベツのごま味噌汁 はちみつレモンゼリー和え	豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ きくらげ 枝豆 キャベツ しめじ たまねぎ パインアップル もも レモン	ごはん 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖 はちみつ	油	酒 しょうゆ 中華だし オイスターソース	824	2.3
6金	ごはん 牛乳 いかのチリソースがけ チャプチェ 白菜の中華スープ	いか 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん チンゲン菜	ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし しょうが にんにく 白菜 たまねぎ	でん粉 砂糖 砂糖 春雨 ごま油	油 ごま油 油 ごま ごま油 ごま油	酒 トウバンジャン 酢 トマトケチャップ ソース しょうゆ 中華だし 酒 中華だし 鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ	801	2.7
9月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャー汁) 牛乳 野菜炒め 素菜糖(すだきとう)の揚げパン	豚肉 味噌 さつま揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん チンゲン菜	もやし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ にんにく しょうが	でん粉 でん粉 水あめ コッペパン 砂糖	油	中華だし しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ	825	3.1
10火	鶏そぼろ丼(ごはん 鶏そぼろ丼の具) 牛乳 豆腐とわかめの味噌汁 クリーム大福	鶏肉 大豆 卵 豆腐 味噌 油揚げ 豆乳	牛乳	牛乳	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん 砂糖 砂糖 米粉もち粉 水あめ 米パン	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし かつお節 煮干し	840	2.3
11水	米パン 牛乳 鶏肉のハーブスパイス焼き ズッキーニのペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ	鶏肉 豚肉	牛乳	とうがらしパセリ にんじん とうがらし かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく ズッキーニ キャベツ もやし たまねぎ	油 油 油	油	塩 塩こうじ こしょう 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ ポタージュの素 洋風だし 塩 こしょう	784	3.6
12木	★ 入梅献立 ★ 今年の入梅は6月11日です。 ★ ごはん 牛乳 いわしのかば焼き梅ソースがけ スタミナ肉じゃが 塩こうじスープ	いわし 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 小松菜	梅 りんご たまねぎ にんにく しょうが 大根 白菜 しめじ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 かつお節 しょうゆ 酒 みりん コチュジャン 和風だし 鶏がらだし しょうゆ 塩こうじ 塩 こしょう	831	2.6
13金	ごはん 牛乳 豆腐の磯辺揚げ(2) こんにゃくのピリ辛煮 豚汁	豆腐 味噌 大豆 青のり 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 小松菜	たまねぎ たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ しょうが	ごはん 小麦粉 砂糖 こんにゃく 砂糖	油	塩 かつおだし しょうゆ みりん 酒 和風だし 酒 和風だし	762	2.2
16月	坦々うどん (ソフトめん 坦々汁) 牛乳 ささかまぼこ(マヨネーズ) おひたし(しょうゆ)	豚肉 味噌 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	ソフトめん マヨネーズ	油 ごま ごま油	トウバンジャン 中華だし 鶏がらだし しょうゆ 塩	743	3.8
17火	★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しOday」です。日頃から食塩のとりすぎに注意しましょう。 ★ ごはん 牛乳 発酵乳(ブルーベリー) さばの塩こうじカレー焼き 大根の甘辛煮 じゃがいもの味噌汁	さば 豚肉 味噌 豆腐 味噌	発酵乳	にんじん にんじん	大根 枝豆 しょうが キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 どんぶらこ じゃがいも	油	塩こうじ カレー粉 しょうゆ みりん 酒 和風だし かつお節 煮干し	744	2.2
18水	★ 世界の料理(カナダ) ★ 6月にカナダで「G7(ジーセブン)」という国際会議が行われます。 ★ コッペパン(メープルシロップ) 牛乳 ブーティン(デミグラスソース) 花野菜サラダ(たまねぎドレッシング) サーモンチャウダー	サーモン サーモン	牛乳	にんじん ほうれん草	カリフラワー とうもろこし たまねぎ	コッペパン メープルシロップ じゃがいも ドレッシング バター	油	デミグラスソース 塩 ホワイトルック 洋風だし 塩 こしょう	802	2.9
19木	★ 食育の日 ★ 毎月19日は「食育の日」です。 ★ ごはん 牛乳 牛肉コロッケ(ソース) ひじきの五目煮 けんちん汁	牛肉 大豆 鶏肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 白菜 ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉 小麦粉 砂糖 ごま油	牛脂 油	しょうゆ みりん 和風だし 塩 しょうゆ 酒 和風だし	802	2.2
20金	ガバオライス (ごはん ガバオライスの具) 牛乳 レモンチキンフォースープ マンゴーゼリー和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	ピーマン パセリ 赤ピーマン	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ねぎ レモン マンゴー パインアップル	ごはん 砂糖 フォー 砂糖	油	トウバンジャン ナンフレー しょうゆ オイスターソース 鶏がらだし しょうゆ 塩 こしょう	786	2.1

日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		＜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・きのこ果物	＜5群＞ 穀類 いも類・砂糖	＜6群＞ 種実類・油脂			
23 月	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ ミートソース)	豚肉 大豆		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	油	トマトケチャップ トマトピューレ ソース 洋風だし 塩 こしょう	797	2.3
	牛乳		牛乳							
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	焼きプリンタルト	卵	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン			
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			954	2.5
	チキンナゲット (3)	鶏肉 大豆				とうもろこし粉 パン粉 小麦粉	豚脂 油			
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング			
	ポークシチュー	豚肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ にんにく	じゃがいも	油 バター	デミグラスソース トマトケチャップ 洋風だし 赤ワイン		
25 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			876	1.9
	メンチカツ (ソース)	鶏肉 牛肉 豚肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油 豚脂	ソース		
	キャベツのソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ 枝豆		油	洋風だし 塩 こしょう		
	かきたまコンスープ	卵 豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ とうもろこし きくらげ	でん粉	ごま油	中華だし 鶏がらだし 酒 塩 こしょう		
26 木	夏野菜カレーライス (ごはん 夏野菜カレー)	鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ ズッキーニ にんにく パパイア りんご	ごはん じゃがいも 砂糖	油	カレー粉 カレールウ	913	2.9
	牛乳		牛乳							
	さつまいもスティック 水菜と大豆のサラダ (和風クリーミードレッシング)	大豆		水菜 にんじん	もやし		さつまいも	塩 ドレッシング		
27 金	豚丼 (ごはん 豚丼の具)	豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん しらたき 砂糖	油	しょうゆ 和風だし 酒	845	2.0
	牛乳		牛乳							
	茨城県産とうもろこし ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	とうもろこし ごぼう きゅうり キャベツ		ドレッシング			
30 月	肉うどん (ソフトめん 肉うどん汁)	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	しょうが 大根 しめじ ねぎ	ソフトめん		酒 しょうゆ みりん かつお節 和風だし	840	3.4
	牛乳		牛乳							
	味噌ポテト もやしのナムル (塩中華ドレッシング)	味噌			にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	じゃがいも てんぷら粉 砂糖	油 ごま ドレッシング		
今月のたんぱく質平均									28.4g	
脂質平均									22.5g	

今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、ズッキーニ、大根、たまねぎ、にんじん、
ねぎ、白菜、ピーマン、とうがらし (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、水菜、レタス、きゅうり、チンゲンサイ、トマト、もやし、さつまいも、とうもろこし

毎月19日は
食育の日です



6月給食だより

健康な体づくりはよくかむことから!

「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- 虫歯を予防する
- あごの発達を助ける
- 食への適性を防ぐ
- 栄養の吸収がよくなる

「食育基本法」制定から20年

毎月6月は食育月間・毎月19日は食育の日

世界の料理 プーティン

今月は「世界の料理」として、カナダの料理を紹介します。6月にG7サミット(先進国首脳会議)が、カナダのアルバータ州で開催される予定です。日本やアメリカ、イギリス、フランスなどの大統領や首相が集まり、地球規模の問題について意見を話し合う会議です。

プーティンは、カナダ東部にあるケベック州で生まれた料理です。油でカリカリに揚げたフライドポテトに、グレイビーソースという肉汁から作ったソースをかけ、濃厚なチーズと一緒に食べる料理です。給食ではチーズはのせず、デミグラスソースをかけます。いつものフライドポテトとは少し違った、カナダ料理のフライドポテトを味わってみましょう!

6月は食育月間です!

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

- ◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう