

大きないのでは、		つも	るした物は特に注意!							常総市玉学校給	良セン	ノダー
日日 日							主な材料と食	品分類			栄養	 を価
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	lΒ	帽帽	献立名				らに体の調子を整える				Tネルギー	$\overline{}$
2 月 日	٦	, "		〈1群〉魚・肉〈2群〉牛乳 〈3群			〈4群〉	〈5群〉穀類	(6群)	調味料他	(kcal)	長温 (σ)
2 月 1 日本の	-	+	撃五日うどん.		小黒・海深				性夫規・油脂			+-
2 月 1 日本の			(ソフトめん 鶏五目汁)	鶏肉 油揚げ		ほうれん草	たまねぎ	ソフトめん		和風だし、白だし、かつお節		
大きな、	1	Æ	牛乳		牛乳						795	3.1
1	-	١,	茨城県産厚焼き玉子	9 0				砂糖 でんぷん				
1			じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
3 人	\vdash	T										
1			発酵乳		発酵乳							
1		١.	ユーリンチー	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 こしょう 酢		
日本	3	八人	()			にんじん	キャベツ ねぎ にんにく	1			783	2.1
1								1197416	<u>こ</u> る畑			
1			春雨スープ			にんじん	もやし _ たまねぎ	春雨		中華だし 鶏がらだし 塩		
4 ★ プープラック 1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1	\vdash	+	1/2/15 +5			ナンソン米				しょうか しょうゆ		\vdash
本人かかの報題			(切れ日入り丸パン ハンバーグ)	鶏肉 大豆		7	たまねぎ	かり ハンか	油 豚脂	しょ ブダートマトンテヤッノ トマトピューレーソーユー洋風だし		
プリストトックス 1940			コーヒー生乳		コーヒー生乳	22		טור כטו				
プリストトックス 1940	4	7h	K 1 - 7 + 5 \$				キャベツ きゅうり				751	3.2
プリストトックス 1940	'		(ソイドレッシング)			 こんじん	とうもろこし		トレッシング			
*** ***				豚肉		にんじん		じゃがいも	油	しょうゆ 鶏がらだし_		
大きのでは、		\perp						0 83010	ЛШ	洋風だし 塩 こしょう		_
大大			★ かみかみ献立 ★	て 6月4日か	ら6月10日	までは「歯ど						
1			かみかみ丼	豚肉		L- 6.1° 6.	ごぼう たまねぎ きくらげ	ごはん 麦 砂糖	油	酒 しょうゆ 中華だし		
1	5	*	、 (麦ごはん かみかみ丼の具)	110/120	, 1 mm		枝豆 	でん粉 こんにゃく	/Ш 	オイスターソース	824	2.3
(インアップル もち レミリ酸 (おきら)			十30		牛乳		 					
6 全 1/10 クリソースがけ いか						にんじん 小松菜			こま こま油	和風をし 過激		
6 金 かのクリンスが いか たなん 小服 かり ことなん 小服 かり ことなん 小服 かり ことない 小服 から である が また である が また である が また である か また また か また	L	\perp					<u> バインアップル もも レモン</u>					₩
6 金 1/10 クラリッースガワ いか					4-WI			こはん (
サインフェース 原本					午乳					\ 		
サインフェース 原本	6	ما	▶ いかのチリソースがけ	いか			ねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	酒」トワバンジャン、酢	801	27
日本の中華スープ 映画 日報 「大びた人」 日本 たねか 下ででした。 日本 によって、大田 下でした。 日本 によって、大田 下でした。 日本 によって、大田 日本 によって、大田	O	1		l		にない 小小茶		1	l	・マトノテヤツノ ソース	001	2.1
19 日本 19 19 19 19 19 19 19 1								1274后 台附		ひまンツ 甲華尼し 消 由蕪芳 発がにだ! 塩		
月 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本			白菜の中華スープ	鶏肉			白菜 たまねぎ		ごま油	アキにし 病からたし 温		
5 月 第一	\vdash	\top	ジャージャーめん	死内 n+n产			もやし ねぎ たまねぎ	73 / W\	s:rh			
野菜の			(ソフトめん ジャージャー汁)				しょうが にんにく たけのこ	こん初	Д			
野菜の	9	庚	牛乳		牛乳						825	3.1
大校園で店を売りの部がパン 金融 できょうか。 2000年		Ι,	野菜炒め	さつま揚げ		にんじん チンゲン菜	キャベツ にんにく しょうが	でん粉 水あめ	油 ごま油	しょうゆ 塩 鶏がらだし		
10 大学 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一			素焚糖(すだきとう)の揚げパン	素焚糖(すだきとう)	は、コクがありミネ	ラルが豊富な砂糖で	.	コッペパン 砂糖	油			
11 水 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力			鶏そぼろ丼(ごはん 鶏そぼろ丼の具)	鶏肉 大豆 卵			しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
11 水 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	10	l v	, 牛乳		牛乳						840	23
11 本	1,	"			わかめ		えのきたけ キャベツ グラー			かつお節 煮干し	040	2.0
11 水 大海ののハーフスバイス供き 海内 大型 たびかし(世) だまねぎ たれたく カルドラション 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大			クリーム大福	豆乳			(5.0)	砂糖 米粉 もち粉 水あめ	油			
11 水 四回のトーフス (イス (分離) 四回 上の (大元) 上の (大元			米パン					米パン				
11 水 四回のトーフス (イス (分離) 四回 上の (大元) 上の (大元			牛乳		牛乳							
大学	11	1 7k	* 鶏肉のハーブスパイス焼き	鶏肉							784	3.6
およっとのボターシュ 年乳 かんじん たまわき 油 ボターブリの素 洋泉の ブリルン ではん 日本 日本 日本 ではん 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	111	1	、 ズッキーニのペペロンチーノ	豚肉		にんじん とうがらし	ズッキーニ キャベツ もやし		油	洋風だし 塩 こしょう しょうゆ	104	0.0
** 入梅献立 ** 今年の入梅は6月11日です。 ** 12 ★ 大幅 大幅 大幅 大幅 大幅 大幅 大幅					生到.	かぼちゃ	たまねぎ			ポタージュの素 洋風だし		
13 ★ 年乳	-	+							<u> </u>	温 ごしよつ		-
田田 100			★ 人機献立 ★ ~	7年の人神は6	月11日で3	√ ★	,		,			
田田 100	12	2 1	、 ごはん					ごはん 〇				
13 全	1_		_ 午乳		牛乳					 		
図2 ラレスープ 油揚げ 豆腐 小仏女 大根 白菜 しめじ ねぎ 電2 ラビ ロッカン ロッカン	粉	5 豊	いわしのかは焼き梅ソースがけ	いわし			梅 りんこ				831	2.6
図2 ラレスープ 油揚げ 豆腐 小仏女 大根 白菜 しめじ ねぎ 電2 ラビ ロッカン ロッカン	南	大・	スタミナ肉じゃが	豚肉			たまねぎ にんにく しょうが	じゃかいも	油	しょづゆ 酒 みりん		
13 金	Ţ	玉立]					CNIC 19 19/16		コノユンヤン 和風にし		
13 金			塩こうじスープ	油揚げ 豆腐		小松菜	大根 白菜 しめじ ねぎ			ねんちだし しょうゆ		
13 金 田原の隣辺陽げ (2) 環語に対的対象		T	ごはん			7.7	(A)	ごはん 🦳				
13 全国際の横辺揚げ (2)			牛乳		牛乳		TOP .					
CALC やくのピリ子素 関内 さつま開げ CALCA (小M家	13	3 全	豆腐の磯辺揚げ(2)	豆腐 豆乳 いとよりだい 大豆 卵			たまねぎ	小麦粉 砂糖	油		762	2.2
勝外 勝肉 映像 にんじん 小型 たまわぎ にかしく ねぎ シットめん 担 ではん 日本うとん シットめん 担々うとん シットめん 担々うとん シットめん 担々うとん シットめん 担々うとん シットめん 担々 サット シャン・シャン・ウェ サット サット シャン・シャン・ウェ サット サッ	-		こんにゃくのビリ辛煮	鶏肉 さつま揚げ					油			
16 月			豚汁	豚肉 味噌			たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ しょうが	I				
16 月 特別 大利 大利 大利 大利 大利 大利 大利 大						にんじん	しょうが にんにく ねぎ	ソフトめた				
ささかまほこ(マヨネーズ ささかまほこ にんじん まうかは もやし マヨネーズ しょうゆ しょうゆ 大			(ソフトめん 坦々汁)	豆腐	// 	ナンゲン菜	たまねき		ごま油	羯からたし しょうゆ 塩		
おのたし (しょうゆ)	16	o F	1年乳		牛乳						743	3.8
17				ささかまばこ			<u> </u>	ļ	イヨネーズ			
11 大		1						(A)	+1 . ~			
11 大 大												
17 大							(DEE)	ごはん 🦳				
さばの塩ごうじカレー焼き さば 大根の甘辛煮 豚肉 にんじん 大根 枝豆 しょうが 砂糖 でん粉 油 しょうゆ みりん 酒 和風だし かつお節 煮干し かつがい	17	7 小			発酵乳		養味しお				744	2.2
大根の甘辛煮 豚肉 にんじん 大根 枝豆 しょうが 砂糖 でん粉 油 しょうゆ みりん 酒 和風だし かつお節 煮干し かっかい メーカン (メーブルジャム) 大乳 牛乳 カー・シャウダー 鮭 ベーコン 中乳 チェ 脱酸肌 にんじん ほうれん カリフラワー とうもろこし ドレッシング ボワイトルク 洋風だし塩 こしょう ボワイトルク 洋風だし ボワイトルク 洋風だし ボワイトルク 洋風だし ボワイトルク ボワイトルク ボワイトルク ボロー・マン ボワイトルク ボロー・マン ボワイトルク ボロー・マン ボロ	-		さはの塩こつしカレー焼き	さば		ļ <u>.</u>	1 330					
大 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 (メーブルジャム) 中乳 中乳 アーディン (デミグラスソース) 中乳 アーディン (デミグラスソース) ボフィートルク 洋風だし ほうれん カリフラワー とうもろこし ドレッシング ボフィートルク 洋風だし 塩 こしょう ボフィートルク 洋風だし 地がに 棚 地									泄			
18 水					3				L.,	かつお節 煮干し		₩
18 水				タ) ★ 6月	まにカナダで	: 'G7(ジー	セフン)」という国際会議	か行われます。	*			
18 水			コッペパン(メープルジャム)			 	a 0	コッペパン メーブルジャム		2 2		
花野菜サラダにまねぎドレッシング サーモンチャウダー 鮭 ベーコン 牛乳 ナス 脚脚別にんばん ほうれん たまねぎ じゃかいも バター ボフトルウ 洋風だし 塩 こしょう ボクトルウ 洋風だし は こしょう ボクトルウ 洋風だし は こしょう ボクトルウ 洋風だし は こしょう ボクトルウ 洋風だし は こしょう ボクトルウ 塩 こしょう ボクトルウ 塩 こしょう ボクトルウ 塩 こしょう ボクトルウ 塩 こしょう ボクトルウ 洋風だし は こしょう ボクトルウ 塩 こしょう はん 砂糖 ボクトルウ 塩 こしょう はん 砂糖 ボクトルウ 塩 こしょう はん 砂糖 ボクトルウ 塩 こしょう はん ひま し・エン フォー 鶏がらだし しょう ゆ 塩 こしょう ボクトルウ 塩 こしょう ボクトルウ 塩 こしょう はん ひま し・エン フォー 第がらだし しょう ゆ 塩 こしょう ボクトルウ エー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	15	8 7h	K 牛乳		牛乳		(TAPIA)			T	802	2.9
花野菜サラダ (たまねぎドレッシング カリフラワー とうもろこし ドレッシング ボワイトルウ 洋風だし 塩 こしょう ボワイトルウ 洋風だし ボワイトルウ 洋風だし ボワイトルウ 海 和風だし ボワイトルウ 海 和風だし ボロインターフ ボロインターフ ボロインターフ ボロインターフ ボロインターフ ボロインターフ ボロインターフ ボロインターフ 海がらだし しょうゆ 塩 こしょう ボロインターフ 海がらだし しょうゆ 塩 こしょう ボロインター ボロインターフ ボロイン	10	,,,,					Бугир	じゃがいも		デミグラスソース 塩		
サーモンチャウダー 鮭 ベーコン 牛乳 子太陽勝別にんじん ほうれ様 たまねぎ じゃがいも バター 木フトルウ 洋風だし 塩 こしょう 木田 トゥース・フェース 木田 トゥース・フェース 木田 トゥース・フェース 大田 トゥース・フェース トゥース・フェース 大田 トゥース・フェース トゥース・フェース 大田 トゥース・フェース トゥー				<u> </u>		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし	ドレッシング]		
19 大						にんじん ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも	バター	ホワイトルウ 洋風だし 塩 こしょう		
19 大			★ 食育の日 ★ 毎	拝月19日は「 1	食育の日」	です。 🛨						
19 木 牛乳 牛肉 大豆 牛肉 大豆 牛乳 たまねぎ しゅがら値/分析機 中脂 しょうゆ みりん 和風だし かがき カリム カリスティン ではん かいまか 大豆 ではん かいまか ではん チングス 大豆 ではん チングス キャベツ もやし ねぎ レモン フォー 親がらだし はらか 塩 こしょう まがらだし はっか 塩 こしょう						I	v	ごはん 💮				
作物コロッケ (ソース) 作物 大豆 作乳 たまねぎ しゅがに横いが横 作脂 しょうゆ ありん 和風だし しょうゆ ありん 和風だし しょうゆ ありん 和風だし しょうゆ ありん 和風だし しょうゆ 酒 和風だし しょうゆ 酒 和風だし だんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ ごぼう こんにゃく ごま油 塩 しょうゆ 酒 和風だし がパオライス (ごはん がパオライスの具) 豚肉 大豆 ピーマン パジル にんにく たまねぎ たけのこ ごはん 砂糖 油 トウパンジャン ナンブラー しょうゆ オイスターソース 大豆 上手乳 しモンチキンフォースープ 鶏肉 にんにん チング深 キャベツ もやし ねぎ レモン フォー 鶏がらだしょうゆ 塩 こしょう	10	4			牛乳		<i>F</i>				800	20
びしきの五目煮 けんちん汁 鶏肉 大豆 ひじき にんにんきいいんけん にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ ごぼう ごんにゃく ごま油 塩 しょうゆ 酒 和風だし ガバオライスの具) 豚肉 大豆 ピーマン バジル 赤ピーマン にんにく たまねぎ たけのこ ごはん 砂糖 油 油 トウパンジャン ナンブラー しょうゆ オイスターソース ようゆ オイスターソース し、モンチキンフォースープ 鶏肉 牛乳 「たんにん チング深 キャベツ もやし ねぎ レモン フォー 第がらだし しょうゆ 塩 こしょう	13	7	午肉 ロック(ソース)	牛肉 大豆	牛乳	l	たまねぎ //	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	牛脂		002	2.2
けんちん汁 豆腐 にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ ごぼう こんにゃく ごま油 塩 しょうゆ 酒 和風だし ガバオライス (ごはん ガバオライスの具) 豚肉 大豆 ビーマン バジル たんにく たまねぎ たけのこ ごはん 砂糖 油 トウバンジャン ナンブラー しょうゆ オイスターソース 大皇 七乳 上モンチキンフォースープ 鶏肉 にんじん チンケ深 キャベツ もやし ねぎ レモン フォー 鶏がらだし しょうゆ 塩 こしょう			ひじきの五目煮	鶏肉 大豆		にんじん さやいんげん	<i>U</i>		油			
ガパオライス (ごはん が)パオライスの具) 豚肉 大豆 ピーマン パジル にんにく たまねぎ たけのこ ごはん 砂糖 油 トウバンジャン ナンブラー しょうゆ オイスターソース 大乳 上モンチキンフォースープ 鶏肉 にんにん チング キャベツ もやし ねぎ レモン フォー 鶏がらだし しょうゆ 塩 こしょう							大根 白菜 ねぎ ごぼう		ごま油			
(ごはん ガバオライスの具) 1887年		T				ピーマン バジル		1				
20 金 牛乳			(ごはん ガパオライスの具)	INNA		赤ピーマン	ICTUIC / CEAGE IZIJU)	こはん 1少稲	/ш 	しょうゆ オイスターソース		
	20	0 金	美 牛乳		牛乳						786	2.1
マンゴーゼリー和え マンゴー パインアップル 砂糖			レモンチキンフォースープ	羯肉		にんじん チンゲン菜				羯がらだし しょうゆ 塩 こしょう		
			マンゴーゼリー和え					砂糖				

П		献 :		主な材料と食品分類								栄養		
В	曜		<u>17</u>	立 名	おもに体 〈1群〉魚・肉 卵・豆・豆製品	〈2群〉牛乳	おも 〈3群〉 緑黄色野菜		子を <u>整える</u> 〈4群〉 の野菜・きのこ 果物	〈5群〉穀		調味料他	エネルギー (kcal)	
22	月	ミートソー (スパゲッテ 牛乳	1 =	- トソーフ)	豚肉 大豆	牛乳	にんじん		しょうが たまねき	コパゲ=		トマトケチャップ トマトビューレ ソース 洋風だし 塩 こしょう	1	
23		牛乳 イタリアン (イタリアン 焼きプリン	サラダ ノドレッ	シング)	<u> </u>	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ	とうもろこし	小麦粉砂粉	ドレッシング 唐 マーガリン		797	2.3
		成とフラフ ごはん	יו עו צ		פופ					ごはん				\vdash
		牛乳				牛乳							1	
24	火	チキンナゲ			鶏肉 大豆					とうもろこし パン粉 小麦	之粉 豚脂 油		954	2.5
		コールスロ					にんじん	キャベツ	きゅうり	2	ドレッシング			
		ポークシチ	٦-		豚肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ えだまめ	エリンギ にんにく	じゃがいも	油 バター	デミグラスソース トマトケチャッフ 洋風だし 赤ワイン		
		ごはん 牛乳				牛乳				ごはん				
25		十 <u>乳</u> メンチカツ	(ソー:	ス)	鶏肉 牛肉 豚肉 大豆	十30		たまねぎ		パン粉 砂料 小麦粉	 唐 油 豚脂	ソース	876	1.9
		キャベツの			ウインナー		にんじん	キャベツ			油	洋風だし 塩 こしょう	1	
		かきたまコ		-	卵 豆腐		ほうれん草	きくらげ	とうもろこし	でん粉	ごま油	中華だし 鶏がらだし 酒 塩 こしょう		
		夏野菜カレ (ごはん) §	野菜力	レー)	鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	ズッキーニ パパイヤ りんご	ごはん じゃがいも {	油	カレー粉 カレールウ		2.9
26	木	牛乳 さつまいも				牛乳				*====	2rth	 	913	
		水菜と大豆 (和風クリー	スティ のサラ: ミード	ック ダ レッシング)	 大豆	.	水菜 にんじん	もやし		さつまいも	油 ドレッシング	<u>塩</u>		
	\Box	豚丼(ごは			豚肉		にんじん	たまねぎ	ねぎ	ごはん しらたき 値	油	しょうゆ 和風だし 酒		2.0
27	金	牛乳 茨城県産と	うもろ			牛乳	GD.	とうもろ	ZL (**	<u></u>			845	
		ごぼうサラタ					にんじん	ごぼう	きゅうり キャベツ		ドレッシング		<u> </u>	
	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		
30		<u>+ 乳</u> 味噌ポテト			 味噌	牛乳	(%				沙糖 油 ごま	みりん	840	3.4
		もやしのナムノ	レ(塩中重	華ドレッシング)			にんじん	もやし き	きゅうり とうもろこ	J	ドレッシング		1	
											·	今月のたんぱく質平均	28.	.4g
									脂質平均	22.5g				

こんが? じょうそうし しもっましさんしょくざい こぶり **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、

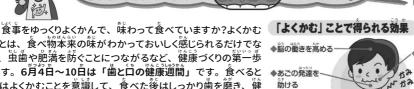
ねぎ、白菜、ピーマン、とうがらし(太字で表記しています)

毎月19日は 食育の日です









く、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩 です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べると ◆あごの発達を きはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健 康な歯と口を保ちましょう。



「食育基本法」制定から 20年

助ける

◆栄養の吸収が よくなる

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」ことなどを目的に、平成17(2005)年6 プラー しょくいく g まんほう 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。



◆虫歯を予防する

◆食べ過ぎを防ぐ

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・朝ごはんで、 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





今月は「世界の料理」として、カナダの ツルラ゙ッ しょラカが、料理を紹介します。6月にG7サミット(先 LMZ<Lugのラガいで 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 まっ、 5 きゅうき ほ もんだい 集まり、地球規模の問題について意見を出 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。 酒でカリカリに 。 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!