



Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Food Categories, Seasonings, and Nutritional Value. Includes special notices for dental health week, cherry blossom festival, salt reduction, and soccer world cup.

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			
茨城をたべよう	23火	ごはん コーヒー牛乳 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	鮭 味噌 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	コーヒー牛乳	にんじん にんじん 小松菜	切干大根 干しいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 じゃがいも	みりん しょうゆ みりん 和風だし かつお節 煮干し	761	2.5
24水	ごはん 牛乳 ポークシチュー コールスローサラダ (コールスロードレッシング) 塩パンナワッフル	豚肉 生クリーム	牛乳 生クリーム	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ 枝豆 キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも 小麦粉 砂糖 小麦粉 水あめ	油 バター ドレッシング	デグラスソース トマトケチャップ 醤油 和風だし	898	1.9
25木	ごはん 牛乳 ハムステーキ リンゴソース きのこのバターソテー レタスとトマトのスープ	ハム 豚肉	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ 枝豆 しめじ とうもろこし エリンギ たまねぎ レタス	砂糖 砂糖	油 バター オリーブ油	酒 しょうゆ 酢 トマトケチャップ 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ 塩 しょうゆ 鶏がらだし 洋風だし こしょう	771	2.1
26金	夏野菜カレーライス (ごはん 夏野菜カレー) 牛乳 さつまいもスティック 水菜と大豆のサラダ (フレンチドレッシング)	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ズッキーニ	じゃがいも じゃがいも	油	トマトケチャップ ソース カレールー カレー粉	924	2.9
29月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャー汁) 牛乳 スタミナ煮卵 大根サラダ (中華ドレッシング) ハスカップゼリー	豚肉 味噌 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ たけのこ	ソフトめん でん粉	油	鶏がらだし 中華だし しょうゆ	783	3.6
30火	ごはん 牛乳 肉じゃが 茨城県産大豆の納豆 えのきたけの味噌汁	豚肉 納豆 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 えのきたけ 白菜 ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 納豆のたれ かつお節 煮干し	780	2.8

今月のたんぱく質平均	29.1g
脂質平均	21.4g

今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、キャベツ、ズッキーニ、大根、タアサイ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、白菜、ピーマン、味噌(太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、きゅうり、水菜、とうもろこし、ごぼう、もやし、にら、メロン、たまご、しらたき、こんにゃく、かぼちゃ

毎月19日は
食育の日です



◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしてください。微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載していません。



よくかんで 食べよう
6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。噛むことで唾液がたくさん出てきて、口の中をきれいにしてくれます。また、唾液は溶けた歯の表面を修復し、虫歯を予防してくれます。虫歯予防のためにも、よく噛んで食べることを心がけましょう。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント



●自分の健康のためにできること



●食の未来のためにできること



6月 食育月間
私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に過ごすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食事ができるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月が国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか?

世界の料理

サッカーワールドカップ 応援献立



6月11日からサッカーのワールドカップが開催されます。今年は、大会史上初の3か国(アメリカ カナダ メキシコ)で行われます。6月の給食では応援献立として、アメリカの料理を提供します。

アメリカといえば、ハンバーガーが有名です。ドイツで食べられていたひき肉料理である「ハンブルグ風ステーキ(ハンバーグ)」が移民とともにアメリカへ伝わり、食べやすくするためにパンにはさんだのが始まりだと言われています。その後、ファーストフードとしてハンバーガーチェーン店の広がりとともに、世界中で食べられるようになりました。

給食ではほかにも、マカロニチーズやガンボスープなどのアメリカ料理がです。ガンボスープは、okraでとろみをつけたスパイシーなスープで、暑い夏に元気が出るスープです。ハンバーガーと一緒に食べて、日本の活躍を応援しましょう!