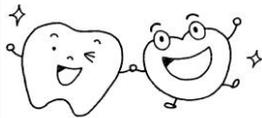




6月4日～10日は



歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？この1週間にきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



日曜	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだにおもに体をつくる	『緑』の食品 からだの調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
3 げつ	ごはん	ごまキムチ汁	里芋 ごま	油揚げ みそ	キャベツ キムチ にんじん ごぼう ねぎ	厚煎り節	599
		厚揚げの甘辛炒め	あぶら 砂糖 ごま油	厚揚げ 豚肉	カラーピーマン 玉ねぎ にんじん さやいんげん	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 豆板糖	700
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です♪							
4 か	ごはん	鉄火みそ	サラダ油 砂糖	豚肉 大豆 みそ	にんじん たけのこ ぶなしめじ いら	料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ	610
		のっぺい汁	片栗粉	鶏肉 豆腐	にんじん 小松菜 ごぼう しいたけ	厚煎り節 うすくちしょうゆ 料理酒 みりん	714
5 すい	コッペパン	コーンシチュー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース	とりから クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	663
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	763
6 もく	ごはん	かきたま汁 『ハッピーにんじんの日』	片栗粉	卵 わかめ 豆腐	玉ねぎ えのき にんじん 小松菜	厚煎り節 みりん 塩 うすくちしょうゆ	626
		チャプチェ	春雨 砂糖 ごま ごま油	豚肉	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ たけのこ きくらげ	おろしにんにく おろししょうが こいくちしょうゆ 豆板糖	763
7 きん	マヨネーズ パン	チリコンカン	じゃがいも	大豆 青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー 豚肉	玉ねぎ にんじん トマト	パセリフレーク おろしにんにく チリソース トマトケチャップ ウスターソース パセリからとりから こいくちしょうゆ	642
		パイン入りフレンチサラダ	サラダ油 砂糖		キャベツ きゅうり パイン にんじん	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ	738
10 げつ	ごはん	豚汁	サラダ油 里芋	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう 大根 にんじん もやし ねぎ	料理酒 厚煎り節 おろししょうが	617
		ひじきの炒り煮	こんにゃく サラダ油 砂糖	ひじき 油揚げ 大豆 さつま揚げ 鶏肉	にんじん さやいんげん しいたけ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	722
11 か	ごはん	じゃがいものうま煮	じゃがいも こんにゃく 砂糖 サラダ油	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ れんこん 青豆	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒	623
		梅おかか和え	砂糖 ごま	かつお節	もやし キャベツ にんじん きゅうり 梅肉	こいくちしょうゆ	730
12 すい	減量 コッペパン	クリームソーススパゲティ	スパゲティ サラダ油 マーガリン 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん エリンギ	とりから クリームポタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ パセリフレーク	616
		ツナサラダ	サラダ油 砂糖	ツナ	ブロッコリー もやし にんじん	酢 こしょう うすくちしょうゆ	736
13 もく	親子丼	親子丼の具を ごはんにかけて食べてください。	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん しいたけ ねぎ 玉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 厚煎り節	603
		のり酢和え	砂糖	ちりめん のり かつお節	ほうれん草 もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	706
14 きん	コッペパン	五目スープ		鶏肉	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ぶなしめじ ねぎ	厚煎り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	620
		たご焼き風	小麦粉 揚げ油 砂糖	たご ちくわ 卵 青のり かつお節	キャベツ にんじん	塩 トマトケチャップ ウスターソース	712

日	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
17 げつ 月	ハヤシライス	ハヤシライスの具を ごはんと一緒に食べてください。	米 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	おろしにんにく トマトケチャップ すりおろしりんご デミグラスソース パプリカ 塩 こしょう とりから 香ワイン こいくちしょうゆ ウスターソース	640 749
		ブロッコリーのサラダ	砂糖 サラダ油		ブロッコリー きゅうり コーン	酢 うすくちしょうゆ こしょう	
18 か 火	ごはん	わかめうどん	うどん	鶏肉 わかめ ちくわ 油あげ	しいたけ にんじん ねぎ	厚煎り節 みりん うすくちしょうゆ	646
		三色和え	ごま 砂糖	錦糸卵	キャベツ もやし にんじん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	757
19 み 水	コッペパン	ごぼうのコンソメスープ		ベーコン	ごぼう 小松菜 ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	643 739
		グラタン	マカロニ 小麦粉 マーガリン	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	塩 こしょう うすくちしょうゆ	
20 よ 木	ごはん	つみれ汁		あじつみれ 豆腐	しいたけ にんじん ほうれん草 ねぎ	厚煎り節 料理酒 うすくちしょうゆ	619 724
		鶏肉のみそころばかし	こんにゃく サラダ油 砂糖	鶏肉 みそ	にんじん 大根 青豆	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ	
21 きん 金	コッペパン	豆のスープ	じゃがいも	ベーコン ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー	にんじん 玉ねぎ	厚煎り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	610 700
		豚肉のごまみそマヨネーズ	砂糖 マヨネーズ ごま	豚肉 みそ	にんじん きゅうり ブロッコリー	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 酢 トマトケチャップ	
24 げつ 月	ごはん	沢煮椀			たけのこ ごぼう にんじん えのき 大根 ねぎ	厚煎り節 料理酒 うすくちしょうゆ	653 766
		揚げ魚の梅ソース和え (添え野菜)	片栗粉 揚げ油	白身魚	梅肉 (もやし にんじん)	うすくちしょうゆ みりん (うすくちしょうゆ)	
25 か 火	ごはん	麻婆豆腐	砂糖 片栗粉	豆腐 牛肉 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん なら しいたけ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ オイスターソース 豆板醤	650 762
		パンサンデー	春雨 砂糖 ごま油 ごま	ロースハム	もやし きゅうり にんじん コーン	酢 うすくちしょうゆ	
26 み 水	減量 コッペパン	スパゲッティペスカトール	スパゲティ サラダ油	ベーコン えび イカ チーズ	にんじん 玉ねぎ カラーピーマン トマト エリンギ	おろしにんにく トマトケチャップ ウスターソース デミグラスソース パプリカ	626 724
		チーズサラダ	サラダ油	ロースハム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 塩 こしょう	
27 よ 木	ドライカレー	ドライカレーの具を ごはんのせて食べてください。	米 サラダ油 マーガリン パン粉 五穀 (押麦・もち玄麦・玄米・赤米・たかきび)	牛肉 豚肉 チーズ 豚レバー 五種豆 (えんどう・ガルバンゾー・レンズ豆・鷹 大豆・あずき)	にんじん 玉ねぎ カラーピーマン コーン	おろししょうが おろしにんにく カレー粉 塩 トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	613 717
		カラフル野菜スープ		ベーコン	ほうれん草 にんじん えのき	厚煎り節 料理酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	
28 きん 金	食パン (チョコ 大豆ジャム)	ポトフ	じゃがいも	豚肉 ウィナー	玉ねぎ にんじん キャベツ	ハセリフレーク 塩 こしょう とりから うすくちしょうゆ	628 752
		ほうれん草とコーンのサラダ	サラダ油 砂糖	ツナ	ほうれん草 キャベツ コーン	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日つけています★

★ 主食は『黄』の食品です★

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
- 鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



※6月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	629kcal	26.1g	19.2g	334mg	2.2mg	2.3g	5.9g	中学生	732kcal	30.0g	21.5g	356mg	2.7mg	2.8g	7.1g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g



この日はハッピー一人参が入っています♪

○6月のしいたけ、玉ねぎは北方産を使用する予定です。