



きゅうしょくだより



日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類
3	月	小魚			私は小魚で〜す
4	火	牛乳 ご飯 鶏の照り焼き ツナと胡瓜の和え物 オレンジ	普通牛乳 若鶏肉 手羽(皮付生) ツナ缶	しょうが(生) キャベツ きゅうり 人参 パレンシアオレンジ(生)	精白米 砂糖 ごま(いり), サラダ油
5	水	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根煮 新キャベツの味噌汁	普通牛乳 しろさけ(生) 厚揚げ 若鶏肉 ひき肉(生) みそ	切干しだいこん 人参 ほうれん草 新きゃべつ 玉葱 人参 えのきたけ(生)	精白米 水 砂糖 ごま油
6	木	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草とのりのナムル バナナ	普通牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉(生) みそ	にんにく(生) しょうが(生) 白ねぎ にら(生) ほうれん草 白ねぎ 人参 ブラックマッペ(生) もみのり バナナ(生)	精白米 サラダ油 水 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま油 ごま(いり) 砂糖
7	金	牛乳 アップルパン 鶏肉のカレー煮 卵スープ メロン	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生)	りんご(缶詰) 玉葱 にんにく(生) しょうが(生) トマト(生) わかめ(カットわかめ) 人参 白ねぎ 露地メロン(生) 白肉種	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン 片栗粉 水 水 片栗粉
10	月	牛乳 ご飯 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ オレンジ	普通牛乳 豚 中型 肩ロース(脂身付生) ロースハム	玉葱 ぶなしめじ(生) きゅうり 人参 ブラックマッペ(生) パレンシアオレンジ(生)	精白米 小麦粉(1等) 普通はるさめ(乾) 水 ごま油 砂糖
11	火	牛乳 ご飯 鶏肉のレモン煮 ポパイサラダ さくらんぼ	普通牛乳 若鶏肉 もも(皮付生) カニスティック(カニ肉棒)	レモン(果汁生) ほうれん草 人参 ブラックマッペ(生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) さくらんぼ(国産生)	精白米 片栗粉 サラダ油 砂糖 水 砂糖 ごま油
12	水	牛乳 ご飯 白身魚のフライ風 ジャーマンポテト ワンタンスープ	普通牛乳 ホキ(生) ベーコン パルメザンチーズ 豚 ひき肉(生)	人参 玉葱 さやいんげん(生) きゅうり(ピクルスサワー型) 白菜 人参 ブラックマッペ(生) にら(生) 玉葱	精白米 小麦粉(1等) 水 パン粉 じゃがいも サラダ油 ワンタンの皮水
13	木	牛乳 カレーライス チキンカツ風 バナナ	普通牛乳 豚ばら(こま) 普通牛乳 鶏モモ	人参 玉葱 しょうが(生) にんにく(生) りんご(生) スイートコーン(生)	精白米 じゃがいも 小麦粉(1等) 有塩バター 水 小麦粉(1等) 水 パン粉
14	金	牛乳 黒パン ピザ風ミートローフ わかめスープ グレープフルーツ チーズ	普通牛乳 脱脂乳 合挽ミンチ 鶏卵(全卵生) ピザ用チーズ	玉葱 ビーマン 人参 わかめ(カットわかめ) 玉葱 ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	小麦粉(1等) マーガリン 砂糖 黒砂糖 パン粉 砂糖 水 片栗粉 ごま(いり)
17	月	牛乳 ご飯 鶏そぼろあんかけ レタスとかにかまのサラダ オレンジ	普通牛乳 若鶏肉 ひき肉(生) カニスティック(カニ肉棒)	さやいんげん(生) 人参 レタス きゅうり わかめ(カットわかめ) スイートコーン 缶 パレンシアオレンジ(生)	精白米 砂糖 水 片栗粉 砂糖 ごま油
19	水	牛乳 ご飯 さばのみそ煮 鶏肉と大根の炒め煮 ニラ玉汁	普通牛乳 まさば(生) 赤みそ 白みそ 若鶏肉 むね(皮付生) 鶏卵(全卵生)	しょうが(生) 白ねぎ 大根(根皮つき生) 人参 さやいんげん(生) にら(生) 玉葱 生しいたけ 菌床栽培(生)	精白米 砂糖 水 サラダ油 メークイン(生) 砂糖 水 片栗粉 水
20	木	牛乳 ご飯 豚肉の梅煮し ポテトサラダ パイン	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) ツナ缶	梅干し(塩漬) 小松菜(生) スイートコーン 缶 きゅうり 人参 パイナップル(缶詰)	精白米 ごま油 ごま(いり) じゃがいも
21	金	牛乳 コッペパン チキン南蛮風 ブロッコリースープ さくらんぼ	普通牛乳 脱脂乳 若鶏肉 もも(皮付生) 鶏卵(全卵生) 若鶏肉 ひき肉(生)	玉葱 ブロッコリー(生) 人参 キャベツ ぶなしめじ(生) スイートコーン 缶 さくらんぼ(国産生)	小麦粉(1等) 砂糖 マーガリン 片栗粉 サラダ油 砂糖 水

日	曜日	献立名	ざいりょう		
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類
24	月	牛乳 ご飯 和風ハンバーグ マカロニサラダ メロン	普通牛乳 合挽ミンチ 鶏卵(全卵生) ツナ缶	玉葱 えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) きゅうり 人参 スイートコーン 缶 露地メロン(生) 赤肉種	精白米 パン粉 砂糖 水 片栗粉 マカロニ(乾)
25	火	牛乳 ご飯 豚肉の甘口生姜煮 もやしのナムル 大根の味噌汁	普通牛乳 豚 中型 ロース(脂身付生) 厚揚げ みそ	しょうが(生) りんご(生) 玉葱 こねぎ(生) ブラックマッペ(生) ほうれん草 人参 大根(根皮つき生) 白ねぎ 乾燥わかめ(素干し)	精白米 小麦粉(1等) 水 はちみつ ごま油 砂糖
26	水	牛乳 ご飯 鮭のみそ焼き きのこ野菜のお浸し グレープフルーツ	普通牛乳 ぎんざけ(養殖生) みそ 油揚げ	ぶなしめじ(生) まいたけ(生) ほうれん草 もやし(生) グレープフルーツ(生) 紅肉種	精白米 水 砂糖
27	木	牛乳 あんかけ焼きそば 青りんごゼリー	普通牛乳 豚バラ	白菜 人参 チンゲンサイ(生) 生しいたけ 菌床栽培(生) しょうが(生) 青りんごゼリーの素 パイナップル(缶詰) 温州みかん(缶詰 果肉)	中華めん(生) ごま油 砂糖 片栗粉 水 水

むし歯を予防する

6月4日はむし歯予防デー

むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかくむし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。

むし歯を作らない食べ方

- 時間を決めてだらだら食べない
- よく噛んで食べる
- ジュース等、糖分の多い飲み物を常用しない

赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など

規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。