



6月こんだてひょう

平成30年6月
千田小学校

	月	火	水	木	金
	一口30回をめやすによくかんで食べよう! <p>30 <small>こんげつ</small> 今月は、6月4日から始まる<small>は</small>歯の衛生週間に合わせて、カミカミメニューをたくさん入れています。</p>		ワールドカップ給食を食べよう! <p>6月14日から7月15日まで、ロシアでサッカーのワールドカップが開催されます。19日には、ロシア料理が登場します。お楽しみに!</p>		1 菜めし 和風アスパラサラダ くるまの卵とじ煮
黄 赤 緑	4 かみかみ給食 かみかみ丼 わかめスープ メロン 	5 ごはん さばのみそ煮 いそ香あえ かんぴょう汁 	6 中華めん タンメンスープ ぎょうざ 水菜のナムル 	7 ごはん 鉄火みそ ごまドレッシングサラダ カレー肉じゃが 	8 ごはん レバーとポテトのケチャップあえ ピリ辛きゅうり とうふのみそ汁
黄 赤 緑	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま はるさめ 牛乳 ぶたにく とうふ なたと ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく ねぎ メロン E:611kcal P:25.2g	ごはん あぶら さとう 牛乳 さば みそ のり かまぼこ ぶたにく とうふ しょうが キャベツ もやし にんじん かんぴょう たまねぎ ごぼう しいたけ みつば E:632kcal P:25.2g	めん あぶら さとう ごま 牛乳 ぶたにく なたと ハム もやし たまねぎ にんじん キャベツ たら とうもろこし ねぎ しょうが みずな きゅうり E:625kcal P:26.1g	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ 牛乳 だいず みそ ツナ ぶたにく キャベツ もやし にんじん しょうが たまねぎ きぬさや こんにゃく E:646kcal P:23.8g	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう 牛乳 ぶたレバー とうふ あぶらあげ みそ しょうが レモン きゅうり にんじん しめじ たまねぎ E:655kcal P:23.7g
黄 赤 緑	11 パインパン 小松菜とウインナーのソテー かぼちゃのクリームスープ 	12 たこ飯 厚焼き卵 のり酢あえ 健康豆汁 	13 ごはん 新じゃがと豚肉の炒め煮 ミニトマト ワンタンスープ 	14 ごはん とびうおのレモンソース きゅうりの昆布あえ みそかきたま汁 	15 ポークカレー あじさいヨーグルト
黄 赤 緑	パン あぶら じゃがいも こむぎこ 牛乳 ウインナー ベーコン スキムミルク なまクリーム パイナップル とうもろこし こまつな こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ E:652kcal P:21.5g	ごはん さとう あぶら じゃがいも 牛乳 たこ たまご ツナ のり とうふ だいず みそ きぬさや こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ E:598kcal P:27.5g	ごはん じゃがいも あぶら ワンタン 牛乳 ぶたにく なたと にんじん ミニトマト ねぎ みずな しいたけ もやし こんにゃく E:603kcal P:21.8g	ごはん あぶら さとう じゃがいも パン 牛乳 とびうお こんぶ たまご みそ レモン きゅうり キャベツ にんじん みずな たまねぎ E:602kcal P:21.5g	ごはん あぶら じゃがいも さとう こむぎこ 牛乳 ぶたにく ヨーグルト たまねぎ にんじん りんご みかん もも パイナップル ブルーベリー E:694kcal P:19.4g
黄 赤 緑	18 わかめごはん 鶏ささみフライ コーンサラダ 心のみそ汁 	19 ワールドカップ給食 ポークストロガノフ オリヴィエサラダ サッカーボールチーズ 	20 米粉めん きつね汁 小魚と大豆の揚げ煮 アップルシャーベット 	21 焼き豚チャーハン マセドアンサラダ ふわふわ卵スープ 	22 ごはん いわしの梅煮 アーモンドあえ 豚汁
黄 赤 緑	ごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう 牛乳 とりにく ツナ とうふ みそ きゅうり キャベツ とうもろこし レモン たまねぎ にんじん みつば しめじ E:639kcal P:25.1g	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ こむぎこ 牛乳 ぶたにく ハム チーズ 牛乳 とりにく ほたて あぶらあげ だいず ちりめんじゃこ たまねぎ にんじん みずな だいこん えのきたけ りんご E:697kcal P:26.6g	こめめん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう アーモンド 牛乳 とりにく ほたて あぶらあげ だいず ちりめんじゃこ たまねぎ にんじん みずな だいこん えのきたけ りんご E:649kcal P:27.7g	ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ 牛乳 ぶたにく だいず ツナ たまご ベーコン たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし みずな E:601kcal P:24.6g	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも 牛乳 さめ ハム ぶたにく とうふ みそ もやし みずな きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ E:600kcal P:26.5g
黄 赤 緑	25 セルフホットドック (コッペパン、ウインナー、 コールスロー) 水菜とマカロニのスープ 	26 梅ごはん あじフライ コーンおひたし じゃがいものみそ汁 	27 中華丼 切り干し大根のナムル さくらんぼ 	28 ごはん 鶏とごぼうの甘辛煮 即席漬け とうふのみそ汁 	29 えだまめ 枝豆ごはん バンサンスー マーボーなす
黄 赤 緑	パン あぶら さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも 牛乳 ウインナー ベーコン キャベツ とうもろこし にんじん レモン たまねぎ みずな E:603kcal P:20.2g	ごはん じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ 牛乳 あじ かまぼこ だいず みそ うめ こまつな キャベツ にんじん とうもろこし だいこん ねぎ E:607kcal P:22.2g	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま 牛乳 ぶたにく いか えび なたと うすらたまご ツナ にんじん はくさい たまねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ だいこん きゅうり さくらんぼ E:602kcal P:26.0g	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも 牛乳 とりにく だいず こんぶ あぶらあげ みそ ごぼう きゅうり キャベツ にんじん ねぎ E:633kcal P:25.2g	ごはん ごま はるさめ あぶら さとう かたくりこ 牛乳 ハム あつあげ ぶたにく みそ たまご えだまめ もやし きゅうり キャベツ しいたけ たら たけのこ なす にんじん E:618kcal P:28.2g

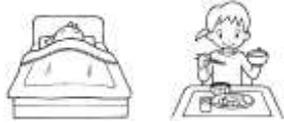
※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



6月は食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。今月は、毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。

☆**普段の食事でこんなことを実践してみよう!**☆

<p>食を通じたコミュニケーション 家族みんなで食卓をかこんで食事をしましょう。食の楽しさを感じることができます。</p> 	<p>バランスの取れた食事 ごはんを中心とした、主食、主菜、副菜のそろった「日本型食生活」を心がけましょう。</p> 	<p>望ましい生活リズム 「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、規則正しい生活習慣を身につけましょう。</p> 
<p>食を大切にす気持ち 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。また、一緒に料理をしたり、作物を育ててみましょう。</p> 	<p>食の安全 お子さんと一緒に食事の支度や買い物を楽しみましょう。食べ物の選び方などを覚えることができます。</p> 	<p>千田小学校でも、「調理員さんの招待給食」など、楽しいイベントを計画しています。</p> 

食育

親子でチャレンジ! 人気の給食メニュー

分量は4人分です

☆鉄火味噌 7日(木)のメニュー

カリカリとした食感が、かみかみメニューにピッタリです。甘めの味付けが子どもたちにも人気です。

【材料】 ・炒り大豆:50g ・サラダ油:小さじ1 ★砂糖:大さじ4 ★みそ:大さじ2 ★みりん:大さじ1

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油をひき、火をついたら炒り大豆を入れて炒める。
- ②しばらく炒めたら、★の調味料を加えて練っていく。みそにつやが出てきたらできあがり。ごはんのにのせていただきます。

☆たこ飯 12日(火)のメニュー

魚介を使ったごはんは生臭くなりがちでありあまり人気がないのですが、このごはんは子どもたちに好評です。

【材料】 ・米:2合 ・たこ:80g ・絹さや:8枚 ・ごま油:小さじ1

★砂糖:大さじ1弱 ★しょうゆ:大さじ2 ★酒:大さじ1 ★和風だし:小さじ1/2

【作り方】

- ①米は洗ってざるにあげておく。たこは薄くスライスする。絹さやはすじをとって茹でてざく切りにする。
 - ②なべにごま油を入れて火をつけ、たこを炒めたらAの調味料を入れてさっと煮る。(この時水分が少ないようなら少し水を足す。)煮えたらたこと煮汁に分けておく。
 - ③炊飯器に米と②の煮汁、2合の目盛りまでの水を入れ、通常通りに炊飯する。
 - ④炊き上がった②のたこときぬさやを混ぜてできあがり。
- ※たこは煮すぎると固くなってしまいますので、米と一緒に炊きません。
千切りの生姜を入れて炊いてもおいしいです。