

日(曜)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
こんだてめい 献立名	⑤きざみのり ①牛乳 ④魚と里芋の揚げ煮 ②麦ごはん ③鶏飯の具	⑤青梅ゼリー ①牛乳 ④魚のピリ辛焼き ②麦ごはん ③豆乳飛鳥汁	⑤マーシャルピンズ ①牛乳 ④スタンポット ②コッペパン ③トマトンスープ	④もずくどんぶりの具 ①牛乳 ②麦ごはん ③がんもどきの煮物	④元気納豆 ①牛乳 ②麦ごはん ③みそけんちん汁	
	食品の体内での働き	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご ④たら ⑤きざみのり	①ぎゅうにゅう ③とりにく どうふ ④とうにゅう みそ ④あじ	①ぎゅうにゅう ③ミートボール とり ④ウインナー	①ぎゅうにゅう ③とりにく がんもどき ④ぶたミンチ もずく	①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ ④ぶたミンチ だいず なっとう みそ
	おもに体を作る	③にんじん はねぎ ほしいたけ ④えだまめ	③はくさい にんじん しめじ ほうれんそう れんこん ④ふかねぎ にんにく	③たまねぎ トマト にんじん セロリ パセリ ④たまねぎ ほうれんそう	③だいこん にんじん ごぼう えだまめ ④たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン しょうが	③だいこん にんじん しめじ こんにゃく ふかねぎ ④はねぎ しょうが
	おもに体の調子を整える	②こめ むぎ ③さとう ④さいとも あぶら ⑤あおうめゼリー	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ごま ごまあぶら ⑤あおうめゼリー	②コッペパン ③じゃがいも あぶら ④じゃがいも あぶら ⑤マーシャルピンズ	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう あぶら ⑤だんぷん	②こめ むぎ ③さいとも ④さとう ごま ごまあぶら
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さとう ④さいとも あぶら ⑤あおうめゼリー	②こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ごま ごまあぶら ⑤あおうめゼリー	②コッペパン ③じゃがいも あぶら ④じゃがいも あぶら ⑤マーシャルピンズ	②こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう あぶら ⑤だんぷん	②こめ むぎ ③さいとも ④さとう ごま ごまあぶら	
献立のねらい	6月は食育月間です	和食について知ろう	オランダ料理について知ろう	ごぼうについて知ろう	納豆について知ろう	
ひとくちメモ	年をとっても、心身ともに健康でいきいきと暮らすために、食は重要な役割を果たしています。よくない食習慣を長く続けると、病気になってしまいます。毎年6月は、国で定められている食育月間です。この機会に、ふだんの食生活を見直してみませんか。	ご飯を主食にして、みそ汁などの汁物、焼き魚や野菜などのおかず、漬け物などを組み合わせたものを和食といいます。だしや調味料を利用することで、塩分や動物性の脂肪のとり過ぎを防ぐことができる健康的な食事です。	「トマトンスープ」は、オランダの伝統的な肉団子入りのトマトスープです。「スタンポット」は、「スタンプ(つぶす)」と「ポット(鍋)」で、鍋の中で具材をつぶす調理法から名づけられました。ワールドカップ初戦はオランダです。対戦国について知り、応援するのもおもしろそうですね。	ごぼうは、平安時代に中国から薬として伝わりました。ごぼうは、お腹のそうじをしてくれる食物繊維がたっぷりです。競争相手をいっしょに抜くことを「ごぼう抜き」と言いますが、これは長くまっすぐなごぼうを土からいっしょに引き抜くさまから生まれた言葉です。	納豆は、ワラの中にいる納豆菌が大豆について発酵してできたものです。昔、戦のときに俵につめて運んだ煮豆が馬の体温で蒸れて、ねばねばに変化したのが納豆の始まりです。納豆には、納豆キナーゼという成分が入っていて、血液をサラサラにします。	
エネルギー-kcal	637	612	600	610	600	
たんぱく質 g	27.4	28.1	25.9	23.6	25.6	
	中 823	中 776	中 774	中 798	中 792	
	幼 515	幼 510	幼 468	幼 491	幼 482	
	小 27.4	小 28.1	小 25.9	小 23.6	小 25.6	
	中 34.9	中 35.4	中 33.5	中 30.5	中 33.5	
	幼 22.6	幼 24.7	幼 20.3	幼 19.6	幼 20.9	
日(曜)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④パパイヤの中華和え ②麦ごはん ③家常豆腐	⑤さつまポテト ①牛乳 ④五目ひじき ②麦ごはん ③冬瓜のみそ煮	①牛乳 ④トマトオムレツ ②黒糖パン ③クラムチャウダー	①牛乳 ④きびなごのごまだれ ②麦ごはん ③豆まめみそ汁	①牛乳 ④切干大根のごまネズ和え ②麦ごはん ③煮しめ	
	食品の体内での働き	①ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたミンチ だいず みそ	①ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう とり ④あさり ベーコン ④トマトオムレツ	①ぎゅうにゅう ③だいず とうにゅう みそ あぶらあげ わかめ ④きびなご	①ぎゅうにゅう ③あつあげ とり ④さつまあげ	
	おもに体を作る	③たまねぎ にんじん たけのこ ④きゅうり パパイア にんじん コーン	③とうがん にんじん たまねぎ こんにゃく ④にんじん いんげん	③たまねぎ にんじん コーン グリンピース	③たまねぎ にんじん こんにゃく はねぎ	③だいこん にんじん こんにゃく いんげん ④ほしだいこん キャベツ きゅうり にんじん
	おもに体の調子を整える	②こめ むぎ ③さとう ④はるさめ さとう ごま ごまあぶら	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら ⑤さつまポテト	②こくとうパン ③じゃがいも あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら ⑤だんぷん さとう ごま	②こめ むぎ ③さいとも さとう ④ノンエッグマヨネーズ ごま ⑤まみっからー
おもにエネルギーのもとになる	②こめ むぎ ③さとう ④はるさめ さとう ごま ごまあぶら	②こめ むぎ ③さとう あぶら ④さとう あぶら ⑤さつまポテト	②こくとうパン ③じゃがいも あぶら	②こめ むぎ ③じゃがいも ④あぶら ⑤だんぷん さとう ごま	②こめ むぎ ③さいとも さとう ④ノンエッグマヨネーズ ごま ⑤まみっからー	
献立のねらい	にらについて知ろう	冬瓜について知ろう	クラムチャウダーについて知ろう	だ液のはたらきについて知ろう	よくかんで食べよう	
ひとくちメモ	「家常豆腐」に入っている「にら」は、暑さや寒さに強く、根に養分を蓄えて毎年芽を出し、夏には白くてかわいい花を咲かせます。カロテンやビタミンB群、ビタミンCなどのビタミン類やミネラルがたっぷり含まれ、強いおいし成分は胃や腸を刺激して消化を助け、体を温めてくれます。	冬瓜は、インド原産のウリ科の野菜で、日本へは古墳時代に中国から伝わりました。県内では方言で「ツガ」と呼ぶところが多いですが、国内で最も生産量が多い沖縄では、喜界島と同じく「シブイ」と呼びます。	クラムチャウダーとは、貝や野菜などが入ったアメリカを代表するスープです。今日使っているあさりには、貧血を予防する鉄分のほかに、疲れをとってくれるタウリンが多く含まれます。タウリンは水に溶けやすいので、スープも残さずいただきましょう。	よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液と食べ物がよく混ざることによって消化がよくなります。また、だ液には殺菌作用があり、食品中の有害なものを減らす役割もあります。やわらいものばかり食べていたり、水分で流し込むような食べ方をしていると、だ液が十分にでなくなりま	食事のとき、よくかんで食べていますか？よくかんで食べると、肥満や歯の病気の予防、味覚の発達などよいことがたくさんあります。今日のごまネズ和えには、にんじん、ほしだいこんなどかみ応えのある食材を使用しました。一口30回以上かむことを目標にしてみましょう。	
エネルギー-kcal	647	654	607	643	657	
たんぱく質 g	23.9	25.3	25.6	28.6	22.8	
	中 847	中 822	中 814	中 842	中 853	
	幼 514	幼 540	幼 469	幼 510	幼 536	
	小 23.9	小 25.3	小 25.6	小 28.6	小 22.8	
	中 31.0	中 32.3	中 34.3	中 36.9	中 29.0	
	幼 19.6	幼 20.8	幼 20.6	幼 23.1	幼 19.0	