

# 6月予定献立表

は くち けんこうしゅうかん

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

## かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

開成小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			588 kcal
	スパゲッティミートソース	豚ひき肉	スパゲティ, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, ほんしめじ, パセリ, にんにく, トマトダイス缶	ケチャップ, 赤ワイン, フイヨン, こしょう, しょうゆ,	25.0 g
	ツナと枝豆のサラダ	まぐろ油漬け		キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, えだまめ	和風ドレッシング	21.8 g
						2.2 g
2火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			520 kcal
	焼き肉キムチチャーハン	豚肉	油, ごま, ごま油	もやし, にんじん, えだまめ, にんにく, 白菜キムチ	しょうゆ, 酒, 塩	24.8 g
	れんこんつくね	れんこんつくね				16.7 g
	わかめスープ	鶏肉, わかめ		えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ねぎ	しょうゆ, 塩, 白こしょう	2.0 g
3水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			572 kcal
	魚のしそやき	白身魚		ソテーオニオン, しそ葉	エッグケア, 塩, 洋こしょう, 白ワイン	22.1 g
	茎わかめのきんぴら	油揚げ, 茎わかめ	こんにゃく, ごま, ごま油, さとう	にんじん, えだまめ	しょうゆ, 酒, みりん	18.7 g
	厚揚げのみそ汁	ミニ絹厚揚げ, みそ		たまねぎ, にんじん, ねぎ, えのきたけ	いりこだしパック,	1.6 g
4木	バタートースト 牛乳	牛乳	食パン, バター, グラニュー糖			602 kcal
	豚しゃぶサラダ	豚肉		キャベツ, もやし, にんじん	クリーミーゴマドレッシング	23.7 g
	野菜チャウダー	鶏肉, 牛乳	マカロニ, 油, シチューのもと	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, アスパラガス	白ワイン, 白こしょう	24.6 g
						2.3 g
5金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			632 kcal
	じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉	じゃがいも, こんにゃく, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, えだまめ	しょうゆ, 酒, 本みりん	22.1 g
	サラダ	ツナ	ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	エッグケアマヨネーズ	22.8 g
	のり	てまきのり				1.3 g
9火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			567 kcal
	厚揚げのキムチチーズ焼き	厚揚げ, 豚肉, シュレットチーズ	油, さとう	白菜キムチ, たまねぎ, にんじん, ピーマン	しょうゆ, 酒	21.7 g
	サラダ	ハム		だいこん, きゅうり	かんきつドレッシング	18.3 g
	すましじる	鶏肉		たまねぎ, しいたけ, にんじん, こまつな, しめじ, えのきたけ	かつおだしパック, しょうゆ, 酒, みりん, 塩	1.9 g
10水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			525 kcal
	酢どり	鶏肉	さとう, かたくり粉	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ缶, ピーマン, パプリカ, しいたけ	塩, 白こしょう, 酒, しょうゆ, ケチャップ, 酢	19.9 g
	米粉麺のスープ	おやさいつみれ	クイッキオ	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, しめじ	しょうゆ, 酒, 塩, 白こしょう,	12.8 g
						1.2 g
11木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			617 kcal
	ちゃんぽん	豚肉, 油揚げ, かまぼこ, 竹輪	ちゃんぽん, 油	キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじん, ねぎ, きくらげ	鶏豚湯, 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	25.3 g
	きゅうりの香味付け		さとう, ごま油	きゅうり, セロリー	酢, しょうゆ	23.5 g
	はるまき	はるまき				2.6 g
12金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			596 kcal
	肉じゃがほんのりカレー風味	豚肉	じゃがいも, こんにゃく, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, えだまめ	カレー粉, しょうゆ, 酒, みりん	21.5 g
	サラダ	ツナ かまぼこ		キャベツ, きゅうり, にんじん	エッグケアマヨネーズ	18.9 g
						1.2 g

# 6月予定献立表

開成小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
15月	食パン 牛乳	牛乳	食パン			644 kcal
	パンブキンポタージュ	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, シチューのもと	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, かぼちゃペースト, パセリ	ブイヨン, 塩, 白ワイン, 白こしょう	28.6 g
	サラダ			キャベツ, きゅうり, にんじん	かんきつドレッシング	25.4 g
	ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ		しょうゆ, 白ワイン, 塩, 粒入りマスタード	2.3 g
	りんごゼリー			リンゴゼリー		
16火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			608 kcal
	麻婆豆腐	豚ひき肉, 冷凍豆腐, 赤みそ	さとう, かたくり粉, 油	たまねぎ, にんじん, しいたけ, ねぎ, しょうが, にんにく, たけのこ	テンメンジャン, しょうゆ, トウバンジャン, 酒, みりん	24.3 g
	パンバンジーサラダ	ササミ	はるさめ, ごま, ごま油, さとう	にんじん, きゅうり	うすくちしょうゆ, 酢	19.1 g
	チーズ	骨太チーズ				2.4 g
17水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			611 kcal
	魚のからあげかば焼き風	白身魚	かたくり粉, 薄力粉, 油, さとう		酒, 食塩, 白こしょう, しょうゆ	21.8 g
	切干大根の炒め煮	油揚げ	さとう, 油	にんじん, 切干しだいこん, いんげん,	酒, こいくちしょうゆ, 本みりん	18.4 g
	みそ汁	みそ	おわらふ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほんしめじ	いりこだしパック	2.0 g
18木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			576 kcal
	ジャージャー麺	豚ひき肉, 赤みそ	ちゃんぽん, ごま油, さとう	たまねぎ, たけのこ缶にんじん, ねぎ, しょうが, えだまめ, にんにく, しいたけ	トウバンジャン, テンメンジャン, しょうゆ, 酒, 塩	25.7 g
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩	17.9 g
	ヨーグルト	元気ヨーグルト				2.0 g
19金	麦ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			669 kcal
	佐賀玉ねぎと若楠ポークのカレー	豚肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, にんにく, えだまめ	ケチャップ, カレールウ, チャツネ, ワイン, 塩	23.0 g
	海藻サラダ	ツナ かまぼこ, かいそうミックス		キャベツ, きゅうり, にんじん	青じそドレッシング, 和風ドレッシング	19.4 g
	メロン			メロン		1.9 g
22月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			579 kcal
	チキンマカロニグラタン	鶏肉, ベーコン, 牛乳, シュレットチーズ	マカロニ, 油	たまねぎ, にんじん, パセリ	白ワイン塩, 白こしょう, ホワイトソース	24.1 g
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー	じゃがいも, 油	にんじん, たまねぎ, しめじ, パセリ	ブイヨン, 塩, 酒, 白こしょう	23.4 g
						1.9 g
23火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			596 kcal
	いわしの梅煮	いわしの梅煮				23.1 g
	キャベツと油揚げのあえ物	油揚げ	さとう	キャベツ, にんじん, アスパラガス	しょうゆ, みりん, 酢	16.5 g
	だご汁	鶏肉, みそ	こむぎこ	ごぼう, にんじん, だいこん, しいたけ, ねぎ	いりこだしパック	1.8 g
24水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			567 kcal
	鶏肉と野菜のチリソースいため	鶏肉	さとう, 油	なす, たまねぎ, ねぎ, しょうが, にんにく, パプリカ, えだまめ	酒, 塩, 白こしょう, ケチャップ, トウバンジャン	22.4 g
	マロニースープ	豚肉	マロニー	たまねぎ, チンゲンツァイ, にんじん	しょうゆ, 塩, こしょう	16.5 g
						1.4 g
25木	ピタパン 牛乳	牛乳	ピタパン			560 kcal
	ソース焼きそば	豚肉, かまぼこ, 竹輪	スパゲティ, 油	キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじん, ねぎ	ソースしょうゆ, 酒, 塩, 白こしょう	24.3 g
	ツナと野菜のサラダ	ツナ		キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	エッグケアマヨネーズ	23.0 g
	チーズ	骨太チーズ				2.3 g
26金	タコライス 牛乳	牛乳 牛ひき肉, 豚ひき肉, チーズ	ごはん, 油, さとう	にんじん, たまねぎ, にんにくピーマン, トマトダイス缶, キャベツ, パプリカ	ケチャップ, ソース, ワイン	582 kcal
	ワンタンスープ	ベーコン	ワンタン, 油	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, チンゲンツァイ	しょうゆ, 酒, 塩, がらスープチキン,	22.7 g
						20.0 g
						1.7 g
29月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			588 kcal
	ホワイトシチュー	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, 油, 薄力粉, バター	にんじん, たまねぎ, パセリ	ワイン, ブイヨン, 塩, 白こしょう,	25.2 g
	ハムサラダ	ロースハム		キャベツ, きゅうり, コーン, 赤パプリカ	野菜いっぱいドレッシング	21.5 g
	ジャム		イチゴジャム			1.7 g
30火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			544 kcal
	焼き肉	豚肉, みそ	ごま, さとう, 油	にんにく, しょうが, ねぎ	みりん, しょうゆ, 酒	24.8 g
	野菜ソテー		ごま油	キャベツ, にんじん, もやし, ほうれんそう	塩, こしょう	15.3 g
	うおそうめん汁	魚そうめん		たまねぎ, にんじん, しいたけ, こまつな	かつおだしパック, しょうゆ, 酒, みりん, 塩	1.1 g