

月	火	水	木	金					
12日 ごはん ビーフカレー☆ ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルービュール 9 小麦 カレールウ 8 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85  (乳)牛乳 1本	13日 ごはん キャベツのオイスターソース炒め ぶたにく 20 キャベツ 30 たまねぎ 10 かきあぶら 1.3 しお 0.1 こしょう 0.02 小麦 こいくちしょうゆ 1 なたねあぶら 0.2 スープ煮 ミノウイナー 25 じゃがいも 20 だいこん 25 たまねぎ 25 キャベツ 30 にんじん 15 セロリ 0.5 ポークブイオン 5 しろワイン 1 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 うすくちしょうゆ 0.9 みず 40 ミンチカツ 小麦 ミンチカツ (50g) 1コ なたねあぶら 10 ⊕ミルク(12.5g) 1コ かきたま汁 とりにく 20 卵 たまご 20 かまぼこ 5 たまねぎ 25 えのきたけ 5 にんじん 5 こまつな 5 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.7 でんぶん 0.3 みず 100 豚丼 ぶたにく 30 いとこんにやく 10 たまねぎ 25 みりん 0.5 おさけ 1.1 さとう 2.1 小麦 こいくちしょうゆ 4.2 なたねあぶら 0.2	14日 ごはん ポークビーンズ ぶたにく 20 だいずみずに 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 5 パセリ 0.5 マッシュルーム 5 ローリエ 0.02 ポークブイオン 10 こしょう 0.03 さとう 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 3 トマトケチャップ 11 なたねあぶら 0.2 みず 35 春雨サラダ ロースハム 10 りょくとうはるさめ 6 こまつな 5 にんじん 5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.15 さとう 0.38 す 1 ごまあぶら 1 冬瓜のすまし汁 とりにく 10 かんそうわかめ 0.5 とうがん 35 たまねぎ 15 にんじん 5 えのきたけ 10 あおねぎ 5 小麦 うすくちしょうゆ 5 しお 0.1 けずりぶし 1.7 みず 100 さばの竜田揚げ 小麦 さばのたつたあげ (40g) 1コ なたねあぶら 8 	15日 ごはん かぼちやのクリームシチュー ベーコン 10 しろいんげんまめ 10 かぼちや 35 たまねぎ 30 にんにく 0.02 にんじん 5 しろワイン 1 ローリエ 0.02 ポークブイオン 10 ホホワイトベース 32 乳 小麦 ぎゅうにゅう 20 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 こむぎこ 1 みず 40 ウインナーのケチャップ炒め スライスウインナー 20 キャベツ 20 たまねぎ 10 にんにく 0.02 こしょう 0.02 トマトケチャップ 5 トマトビュール 1 しお 0.05 なたねあぶら 0.2 もずくのみそ汁 あぶらあげ 5 もずく 7 たまねぎ 35 だいこん 20 あおねぎ 5 あかみそ 5 みそ 5 けずりぶし 1.7 みず 100 太刀魚フライ 小麦 たちうおフライ (30g) 1コ なたねあぶら 6 	16日 ごはん 肉じゃが ぎゅうにく 20 つきこんにやく 15 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 10 むきえだまめ 5 みりん 1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 4.5 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 コリコリ炒め ツナ 10 きりぼしだいこん 2 小麦 きわかめいりごぶづけ 15 中華スープ 小麦 やきぶた 15 なるとかまぼこ 5 チンゲンサイ 20 たまねぎ 30 エリンギ 5 もやし 10 おさけ 1 チキンスープ 5.5 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 しお 0.1 みず 100 焼きビーフン ぶたにく 10 ビーフン 10 しめじ 10 にんじん 5 おさけ 1 ポークブイオン 1 小麦 うすくちしょうゆ 3 さとう 1 なたねあぶら 0.2 磯煮 ぶたにく 20 きぬあつあげ 20 こんにやく 20 めひじき 1 じゃがいも 40 たまねぎ 15 にんじん 10 さやいんげん 5 さとう 2.5 小麦 こいくちしょうゆ 4 しお 0.15 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 ごぼうサラダ とりほぐしめ 15 チンゲンサイ 10 ささがきごぼう 20 小麦 ノンエッグごまドレッシング 6 みかんジュース 1本	19日 ごはん じゃがいものうま煮 とりにく 20 やさいてん 20 こんにやく 20 だいこん 30 じゃがいも 50 にんじん 10 みりん 1 さとう 2.2 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 ゴーヤーチャンプルー ぶたにく 20 とうふ 20 にながうり 15 かつおぶし 1 みりん 2 こしょう 0.02 しお 0.03 さとう 0.7 小麦 こいくちしょうゆ 2 なたねあぶら 0.2 	20日 ごはん 八宝菜 ぶたにく 25 ちくわ 15 キャベツ 40 たまねぎ 35 にんじん 10 チンゲンサイ 5 たけのこ 15 おさけ 1 かきあぶら 1.1 チキンスープ 1 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 みず 15 ポークしゅうまい 小麦 ポークしゅうまい (18g×) 2コ トマトとズッキーニのカレー ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 たまねぎ 35 じゃがいも 30 ズッキーニ 10 トマトみずに 5 ローリエ 0.02 ブルービュール 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 こしょう 0.03 なたねあぶら 0.2 みず 85 	21日 ごはん 野菜スープ ロースハム 15 だいこん 30 キャベツ 30 もやし 10 にんじん 5 あおねぎ 5 しろワイン 1 やさいブイオン 10 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.2 みず 85 あじフライ 小麦 あじフライ (40g) 1コ なたねあぶら 8  ↑ あじフライにタルタルソースをかけてたべてね。 ↓ ノンエッグタルタルソース(8g) 1コ	22日 ごはん えび入り高野豆腐の詰め煮 こうやどうふ 9 とりにく 20 ちくわ 10 えび むきえび 10 たまねぎ 40 にんじん 5 こまつな 5 ほしいいたけ 0.5 おさけ 1 しお 0.1 さとう 2.1 小麦 うすくちしょうゆ 4.2 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 50 豚肉のしょうが炒め ぶたにく 30 たまねぎ 20 ピーマン 4 あかピーマン 3 つちしょうが 0.6 みりん 1.2 小麦 うすくちしょうゆ 1.6 なたねあぶら 0.2 	23日 ごはん にんじんしりしり とりミンチ 10 にんじん 20 みりん 1.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.5 なたねあぶら 0.2
26日 ごはん じゃがいものうま煮 とりにく 20 やさいてん 20 こんにやく 20 だいこん 30 じゃがいも 50 にんじん 10 みりん 1 さとう 2.2 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 ゴーヤーチャンプルー ぶたにく 20 とうふ 20 にながうり 15 かつおぶし 1 みりん 2 こしょう 0.02 しお 0.03 さとう 0.7 小麦 こいくちしょうゆ 2 なたねあぶら 0.2 	27日 ごはん トマトとズッキーニのカレー ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 たまねぎ 35 じゃがいも 30 ズッキーニ 10 トマトみずに 5 ローリエ 0.02 ブルービュール 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 こしょう 0.03 なたねあぶら 0.2 みず 85 	28日 ごはん ツナサラダ ツナ 10 キャベツ 30 にんじん 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.3 さとう 0.1 す 1.3 なたねあぶら 0.5	29日 ごはん 野菜スープ ロースハム 15 だいこん 30 キャベツ 30 もやし 10 にんじん 5 あおねぎ 5 しろワイン 1 やさいブイオン 10 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.2 みず 85 あじフライ 小麦 あじフライ (40g) 1コ なたねあぶら 8  ↑ あじフライにタルタルソースをかけてたべてね。 ↓ ノンエッグタルタルソース(8g) 1コ	30日 ごはん えび入り高野豆腐の詰め煮 こうやどうふ 9 とりにく 20 ちくわ 10 えび むきえび 10 たまねぎ 40 にんじん 5 こまつな 5 ほしいいたけ 0.5 おさけ 1 しお 0.1 さとう 2.1 小麦 うすくちしょうゆ 4.2 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 50 豚肉のしょうが炒め ぶたにく 30 たまねぎ 20 ピーマン 4 あかピーマン 3 つちしょうが 0.6 みりん 1.2 小麦 うすくちしょうゆ 1.6 なたねあぶら 0.2 					

がっ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ
6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です!

「食育」とは、食べ物や食事に関する知識を学び、食への興味関心を育むことで、子どもたちが一生を通じて健康的な食生活を送れるようになるための教育です。
子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校や家庭においても積極的に食育に取り組んでいきましょう。

じっせん してみよう! 家庭で取り組みたい「食育」

いっしょに買い物に行く

いっしょに買い物に行くことで、さまざまな食の知識を伝えることができます。



いっしょに食事の準備をする

いっしょに食事の準備や片付けをすることで、作る楽しさや大変さを知ることができます。



家族で食卓をかこむ

いっしょに食事をする中で、ひととのコミュニケーション能力やマナーが身につきます。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、毎日の生活リズムが整い、1日を元気に過ごすことができます。



作物を育てる

野菜を育てたり収穫したりすることで、生産者や食べ物への感謝の心が育ちます。



日本の食文化を学ぶ

郷土料理や行事食を知ることで、日本の食文化にふれるよい機会になります。

