



2024ねん6がつ きゅうしょくだより



雨の季節がやってきました。ジメジメして蒸し暑い日
が長く続くため、体調を崩しやすい時期です。
そのため、規則正しい食生活をして、元気なからだを
作っておくことが大切です。

また、暑くなり食欲が落ち始める時期でもあります。
給食では、お酢やさっぱりしたもので食欲が
増すような献立を心がけました。
ご家庭でもぜひ取り入れてみてくださいね。



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。
「ゆっくりよくかんで食べる」ことはおいしく食べるためにも、
また将来の健康のためにも大切なこととなります。

★かむとよいこと★

- ・だえきが出るため、たべものの消化をたすける
- ・だえきに含まれるホルモンで、頭の働きがよくなる
- ・歯やあごの骨が育ち、言葉の発音がはっきりするようになる
- ・たべものの歯ごたえや味わい、素材そのもののおいしさを感じるために、よくかんで食べる習慣をつけましょう♪



げつ	か	すい	もく	きん	ど
3	4	5	6	7	8
<p>さくらんぼ</p> <p>おくらのツナあえ いりどり もちむぎいり ゆかりごはん</p>	<p>ししょくかい(ねんちょう)</p> <p>ぶどうのミニゼリー</p> <p>きりぼしだいこんと ツナのごまあえ</p> <p>ローストチキン きせつやさいのみそしる</p> <p>しぜんさいばいのごはん (こだいまいいり)</p>	<p>たんごのせつく</p> <p>かしわもち</p> <p>こんさいのスープ</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>チキンライス</p>	<p>どうぶつチーズ</p> <p>アスパラの しおこうじあえ</p> <p>いわしのみぞれに なめこととうふの みそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>アンデスメロン</p> <p>ツナサラダ</p> <p>りんごごジャム</p> <p>ミネストローネ</p> <p>しょくパン</p>	<p>かしわもち(5日)</p> <p>新芽がでるまで古い葉 がおちることがない 「かしわ」の木になぞらえ 「子孫がたえずに、末永 く続きますように」という お家繁栄と、お子さまの すこやかな成長の願い をこめた縁起のよい たべものです。</p>
10	11	12	13	14	15
<p>ピピピチーズ</p> <p>きゃべつのすみそあえ とりにくとえだまめの くずに</p> <p>もちむぎいり わかめごはん</p>	<p>ひだプレミアムヨーグルト</p> <p>きゅうりの おかかあえ</p> <p>さばのしおやき のっぺいじる</p> <p>ごはん</p>	<p>さくらんぼ</p> <p>バンサンスー マーボー豆腐</p> <p>しぜんさいばいのごはん (こだいまいいり)</p>	<p>さつまいもスティック</p> <p>アスパラと ぶたにくのスープ</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>にんじんピラフ</p>	<p>すいか</p> <p>れんこんの シャキシャキサラダ</p> <p>にくうどん</p>	<p>☆牛乳(低温殺菌牛乳) は毎日です ☆緑色の字のメニュー はおやつです ☆仕入れの都合等により 献立を変更する 場合があります</p>
17	18	19	20	21	22
<p>さくらんぼ</p> <p>きゅうりと トマトのサラダ</p> <p>すきやきふうに</p> <p>ごはん</p>	<p>りんごのミニゼリー</p> <p>アスパラの ごまドレサラダ</p> <p>あかうおのさいきょうやき じゃがいものみそしる ふりかけ</p> <p>ごはん</p>	<p>さくらんぼ</p> <p>にくきゃべつ ごぼうのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>チーズ</p> <p>わかめと きゃべつのサラダ</p> <p>トマトチキンカレー</p> <p>しぜんさいばいのごはん (こだいまいいり)</p>	<p>アンデスメロン</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>ラトウイユ</p> <p>レーズンパン</p>	<p>～食材について～ 出来る限り食品添 加物をさけ、材料が シンプルでからだに やさしいものを使用 しています。 また、昔ながらの 製法でつくられた本 物の調味料、オーガ ニックの調味料など を取り入れています。</p>
24	25	26	27	28	
<p>ふりかえきゅうじつ</p>	<p>たんじょうかい</p> <p>おたのしみおやつ</p> <p>さくらんぼ</p> <p>ぶたしゃぶサラダ</p> <p>ズッキーニのスープ</p> <p>イカピラフ</p>	<p>さつまいもチップス</p> <p>きゅうりとわかめの すのもの</p> <p>さばのしょうがに こんさいのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>ひだプレミアムヨーグルト</p> <p>もやしあまずあえ</p> <p>ぶたにくのスタミナどん</p> <p>しぜんさいばいのごはん (こだいまいいり)</p>	<p>すいか</p> <p>あつあげホイコーロー</p> <p>ひやしちゅうか</p>	<p>～6月が旬のもの～ ◆やさしい アスパラガス、おくら ズッキーニ、きゅうり なす、トマト、いんげん パプリカなど ◆くだもの すいか、メロン、うめ、 さくらんぼなど</p>

食中毒に注意！！

ジメジメとし、気温の
高いこの時期は、食中
毒が増える季節です。
食品管理に注意して、
お子さまにづらい思い
をさせないため、手洗い
の仕方など今一度確認
しましょう。
トイレの後や食事の前
には、石けんで手を洗う
習慣をつけることが大
切です。

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	554	21	18	265	2.3	203	0.26	0.4	21	4	1.8



～給食メニューのご紹介～ アスパラの塩麴和え(6/6提供)

◆作り方

- 1) アスパラガスは根元を落として堅い部分の皮をむき、斜め薄切り。玉ねぎは薄くスライス、きゅうりは薄い輪切り、人参は千切りにする。
- 2) アスパラガスときゅうりは、それぞれ沸騰したお湯に入れて茹でる。再沸騰後、ざるにあげて、流水で冷ます。(きゅうりは生のままでよいです。)
- 3) 玉ねぎと人参は、それぞれ水から茹で、沸騰後ざるに上げて流水で冷ましてしぼる。
- 4) ボウルにごま油・調味料・白すりごまを入れてよく混ぜ合わせて、野菜を加えて出来上がり♪味見をして味を整えてください。
季節のお野菜で色々試してみてくださいね。

◆材料(4人分)

- アスパラガス 6本(120g)
- 玉ねぎ 1/2個(120g)
- きゅうり 1/3本(35g)
- 人参 1/10本(16g)
- ごま油 小さじ2杯(8g)
- 塩麴 大さじ1杯(20g)
- 甘酒 小さじ1杯(5g)
- 白すりごま 小さじ2杯(6g)