



6がつのこんだて



「家族でお手軽クッキングウ〜！！〜カミカミサラダ〜」

6月4日〜10日は、歯の衛生週間です。丈夫な良い歯を作る為のメニューを、給食に取り入れました。

- ・しらす入り炊き込みご飯 …カルシウム(歯や骨をつくる)
- ・魚のごま焼き …カルシウム(歯や骨をつくる)
- ・カミカミサラダ …噛む(よく噛むことで丈夫な歯をつくる)
- ・きのこスパゲティー …ビタミンD(カルシウムの吸収を促進させる)

今回は、歯の衛生週間メニューから「カミカミサラダ」を紹介します。

お子様とは材料を洗ったり、和えたりして、一緒に作ってみて下さい。

【材料】(子ども4人分)

人参	60g	梅干し	2個
ごぼう	30g		
きゅうり	50g		
レタス	40g		
和風ドレッシング 大さじ1			

【作り方】

- ① 人参、ごぼう、きゅうりは千六本に、レタスはざく切りにする。
- ② ①の野菜を茹で、冷水にさらして冷ます。
- ③ 梅干しは種を除き、叩いておく。
- ④ 茹でた野菜にドレッシング、梅干しを加え、和えて出来上がり。

今月の旬の食材…レタス、アスパラガス、そら豆、ズッキーニ、きゅうり、ゴーヤ、にんにく、生姜、新ごぼう、グリーンピース、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、さくらんぼ、ブルーベリー、すいか、メロン、梅、びわ、あんず

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1 15 29	水	ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲン菜とえのきのお浸し 具沢山味噌汁(大根・人参・葱・ごぼう)	野菜スティック ミロ蒸しパン 牛乳	精白米、ミロ、バター ホットケーキミックス	豚肉、牛乳	玉葱、生姜、チンゲン菜 えのき、大根、人参 葱、ごぼう、果物	海藻類
2 16	木	ごはん 魚の西京焼き 切干大根のサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	山芋スナック 焼きそば 牛乳	精白米、じゃが芋 中華麺	カジキ、豚肉 牛乳	切干大根、人参、キャベツ 人参、もやし、玉葱、果物	緑黄色野菜
30	木	《歯の衛生週間メニュー》 しらす入り炊き込みご飯 魚のごま焼き カミカミサラダ ゆでそら豆 味噌汁(わかめ・じゃが芋)	畑のスナック きのこスパゲティー 牛乳	精白米、ごま じゃが芋 スパゲティー	油揚げ、しらす カジキ ベーコン、牛乳	人参、こんにやく、椎茸、ごぼう きゅうり、レタス、そら豆、わかめ えのき、しめじ、舞茸、青のり、果物	緑黄色野菜
3 17	金	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め ひじきサラダ 中華スープ(きくらげ・チンゲン菜・椎茸)	サクッとあられ ツナトースト 牛乳	精白米、食パン マヨネーズ	豚肉、ツナ、牛乳	玉葱、ズッキーニ、人参 ひじき、きゅうり、きくらげ チンゲン菜、椎茸、パセリ、果物	芋類
4	土	焼きうどん 大根サラダ チーズ すまし汁(えのき・わかめ)	ミニえびまるせん カップケーキ 牛乳	うどん、ごま	豚肉、ツナ チーズ、牛乳	キャベツ、人参、もやし 大根、きゅうり、みかん缶	豆類
6 20	月	ハヤシライス かぼちゃとアスパラガスのサラダ もやしスープ(もやし・人参・椎茸)	赤ちゃんせんべい いちごケーキ 牛乳	精白米、 ホットケーキミックス バター、ジャム	豚肉、ベーコン 牛乳	玉葱、アスパラガス、かぼちゃ もやし、人参、椎茸、果物	芋類
7 21	火	ジャムパン(あんず・ブルーベリー) 煮込みビーンズトマト レタスサラダ アスパラスープ(アスパラガス・人参・しめじ)	紫いもチップ 枝豆そぼろおにぎり 牛乳	食パン、ジャム じゃが芋、精白米	大豆、豚肉 鶏挽き肉、牛乳	玉葱、人参、トマト缶、レタス きゅうり、アスパラガス コーン缶、しめじ、枝豆、果物	海藻類
8	水	《日本各地の名産物を使った献立〜関東地方〜》 ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め(茨城) もやしの彩和え(栃木) 味噌汁(豆腐・なめこ・葱)(埼玉)	畑のスナック キャベツ焼き(群馬) 牛乳	精白米、小麦粉 マヨネーズ	鶏肉 豆腐、牛乳	生姜、ピーマン、椎茸、葱、にら にんにく、もやし、人参、なめこ キャベツ、コーン缶、果物	芋類
22	水	《誕生会メニュー》 カレーピラフ バーベキューチキン コロコロサラダ キャベツスープ(キャベツ・人参・パセリ)	ミルクスティック ミルクプリン&クラッカー オレンジジュース	精白米、じゃが芋 ジャム、クラッカー	豚挽き肉、鶏肉 豆乳、ベーコン 豆乳ホイップ ゼラチン、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、にんにく きゅうり、コーン缶、キャベツ パセリ、ブルーベリー オレンジジュース、果物	海藻類
9 23	木	ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜といんげんのごま和え すまし汁(えのき・冬瓜)	カルテツあにまるクッキー シュガートースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	サワラ、牛乳	生姜、小松菜、いんげん 人参、えのき、冬瓜、果物	芋類
10 24	金	ごはん 鶏つくねの和風あんかけ 三色サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	ひじきスティック ごま団子 牛乳	精白米、あんこ ごま、上新粉 白玉粉	鶏挽き肉 油揚げ、牛乳	葱、人参、キャベツ、コーン缶 えのき、果物	緑黄色野菜
11 25	土	鮭チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(わかめ・葱)	ミニ動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米、春雨	鮭フレーク ハム、牛乳	玉葱、人参、いんげん、きゅうり わかめ、葱、パイン缶	豆類
13 27	月	あんかけ丼 キャベツとわかめのごま酢和え 味噌汁(油揚げ・しめじ・葱)	カルテツウエハース チーズマカロニ 牛乳	精白米、春雨 ごま、マカロニ	豚肉、油揚げ 粉チーズ ベーコン、牛乳	玉葱、人参、椎茸、絹さや キャベツ、わかめ、しめじ 万能葱、ブロッコリー、果物	芋類
14 28	火	ぶどうパン 鶏肉のフレーク焼き 人参サラダ ビーンズスープ(大豆・ベーコン・玉葱・パセリ)	カル鉄スティック 梅おかかおにぎり 牛乳	ぶどうパン、小麦粉 コーンフレーク バター、ごま、精白米	鶏肉、大豆 かつお節 ベーコン、牛乳	もやし、人参、玉葱 パセリ、梅、果物	緑黄色野菜

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

- ・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg
- ・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

6月18日(土)
 《父の日参観・試食会メニュー》
 ・たぬきおにぎり
 ・鶏肉の磯辺揚げ
 ・和風ひじきサラダ

