

6月 献立表



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 油脂	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物
22	月	ココア揚げパン			ミルクパン クラニュー糖	サラダ油		
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 いんげん豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	バター サラダ油	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
23	火	チキンカレーライス	鶏肉		米 じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく
		ツナサラダ	ツナ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		牛乳		牛乳				
24	水	ワカメごはん		ワカメ	米			
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ
		小倉抹茶寒天	あずき	寒天 調理用牛乳	砂糖			
		牛乳		牛乳				
25	木	麻婆豆腐丼	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ		米 押麦 砂糖 でんぷん	サラダ油 コマ油	にんじん ニラ	しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ
		春雨サラダ			春雨 砂糖	コマ油	赤ピーマン	キャベツ きゅうり
		牛乳		牛乳				
26	金	大豆入りミートソースパグティ	豚ひき肉 大豆		スパゲティ 薄力粉 砂糖	オリーブ油 バター サラダ油	にんじん パセリ トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム
		フレンチポテト			じゃがいも	サラダ油		
		牛乳		牛乳				
29	月	鮭ごはん	鮭 たまご	ひじき	米 砂糖	サラダ油 白ゴマ	さやいんげん	
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん	だいこん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ
		冷凍みかん						みかん
		牛乳		牛乳				
30	火	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	
		クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳 生クリーム	じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム クリンピース
		カフェオレゼリー		寒天 調理用牛乳	砂糖			
		牛乳		牛乳				



保護者の方へ おわがい

献立が簡易的になっているため、通常の給食と比較し、カルシウム・鉄分・ビタミンB・ビタミンCがやや不足気味になっています。ご家庭の食事で「プラスもう1品」で補っていただけるとよいと思います。



鉄分と言われると、レバーを思い浮かべますが、カツオなどの赤身の魚や赤身の肉(ヒレ)、ひじきや小松菜などにも多く含まれています。コーヒーや紅茶に含まれるタンニンは鉄分の吸収を阻害するので、一緒に食べないようにしましょう。

成長期のみなさんは、大人よりも多くカルシウムが必要です。牛乳やチーズなどの乳製品だけでなく、納豆や豆腐などの大豆製品やじゃこや桜エビなどにも多く含まれています。



ビタミンCは果物に豊富に含まれています。ビタミンCは加熱に弱いので、加熱しなくて済む果物は、ビタミンC補給に最適です。旬の果物を食べましょう！



ビタミンBはごはんをエネルギーに変える時に必要になる栄養素です。豚肉、貝類、うなぎ、緑黄色野菜、豆類に多く含まれています。

