



6月 こんだてひょう

平成29年度 横浜小学校給食室

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	一口メモ
					ねつやちからになる(糖)	ちやくやちからになる(たんぱく)	からだのちようしをとのえる(みどり)		
1	木	むぎごはん		ごぼうのみそしる とりのごみあげ はいかにあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	きゅうにゅう とうふ みそ とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス うめしほ ごぼう チンゲンサイ	573 24.3	よくかわことは、あご煮きたえ、えんどうをきよくしたじり、のうへのつらつらようよくしたじりとからだによいにこがけあります。
2	金	かみかみ だいたひ ごはん		こんさいスープ ししゃも かみんごサラダ	こめ むぎ ごま じゃがいも	きゅうにゅう わかめ ししゃも ハム さきいか ベーコン	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	608 27.8	だいぼうは、いまから2000年ほどまえにちゅうごくからつたわが国の伝統野菜です。また、さきいかは、えいようがたつちりふくまれています。
5	月	しょうが ごはん		トマトだんごじる いわしかりかりフライ やさいのこんぶあえ	こめ じゃがいも ごま あぶら	きゅうにゅう ちりめん ちくわ とりにく いわし あぶらあげ	しょうが ごぼう トマト しいたけ だいこん かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ えだまめ	683 26.0	しょうがには、けつえきのながれをよくしたり、さつきんこうがけがあり、からだのちようしをきよくしてくれます。
6	火	むぎごはん		いちようぼしる チャンちゃんやき とうもろこし	こめ むぎ さとう	きゅうにゅう だいず さけ みそ ちくわ とりにく ワインナー	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが だいこん しいたけ えのき えだまめ とうもろこし	729 34.3	きょうの「とうもろこし」は、20年以上前からつくられていた品種です。きょうの品種は、さつきんこうがけがあり、からだのちようしをきよくしてくれます。
7	水	てづくりパン		パリパリやきそば フルーツしらたま	パン チャーめん しらたまもち あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか ワインナー	キャベツ もやし みかん ハインもち たまねぎ にんじん チンゲンサイ	792 31.5	こんしゅうは、えいようしのじょうけいせいがきけるので、てづくりパンをきよくつくとつくりやすいです。おたのしみです。
8	木	むぎごはん		チンカンカレー アスパラガスのサラダ だいずちりめん	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら さとう ごま	きゅうにゅう だいず ちりめん とりにく なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが アスパラガス コーン りんご キャベツ きゅうり	653 22.2	アスパラガスにはグリーンとホワイトがあります。えいようのちをきよくする効果があります。また、さきいかは、えいようがたつちりふくまれています。
9	金	にんじんピラフ		ポテオニオンスープ なすのグラタン あまなつまかんサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまごこ オリブオイル	きゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ	たまねぎ チンゲンサイ なす にんじん トマト キャベツ きゅうり あまなつまかん	791 24.4	「なす」は夏にとれるやさいの一種で、「夏の菜」から「なすび」になり、「なす」とよばれるようになりました。
12	月	むぎごはん		かきたまじる さばしょうがに じゃことやさいのあえもの	こめ むぎ さとう	きゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ みそ ちくわ ちりめん さば	たまねぎ にんじん えのき だい もやし チンゲンサイ ほろりんそう キャベツ ねぎ しょうが	611 29.9	さばにはほろんであつかられたらいている魚です。みんなどのからだのちやきんにくをつくるはたらきをきよくしてくれます。
13	火	むぎごはん		けんちんじる しのだに ひじきのあえもの	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごんにやく	きゅうにゅう とうふ ひじき	だいこん ほろりんそう にんじん ごぼう チンゲンサイ ねぎ	620 25.3	ひじきは、こんがけやあえものにきよくはたらきます。かきたまじるは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。おたのしみです。
14	水	こめごパン		スパゲティポリタン かいそうサラダ ごとうピーンズ	パン スパゲティ たまあぶら さとう あぶら	きゅうにゅう ベーコン かいそう だいず ちりめん	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり トマト コーン	754 31.1	トマトのまっかないろのもとは「リコピン」とよばれ、からだのちようしをきよくするはたらきをきよくしてくれます。
15	木	セルフおにぎり		きせつやさいのみそしる さかなのおうごんやき ごまあえ りのねりうめ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまごこ	きゅうにゅう とうふ さけ みそ かつお	なす にんじん キャベツ もやし えのき とうもろこし	604 31.3	のりには、あつかられている「リコピン」とよばれる成分がはたらきをきよくしてくれます。また、ごまは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。
16	金	むぎごはん		ハヤシチュウ ドレッシングサラダ 手作りゼリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう きゅうにく なまクリーム ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース コーン にんにく しょうが	638 20.5	むぎごはんは、ほくまいにあつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。また、きゅうりには、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。
19	月	ざっこごはん		ふしそうめんじる れんこんはさみあげ なすのひごすり	こめ むぎ あぶら あぶら ふしそうめん	きゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんじん えのき ねぎ なす たまねぎ ヒーナツ たけのこ チンゲンサイ	663 22.0	ふしそうめんは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。また、なすには、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。
20	火	むぎごはん		じゃがいものうまに きびなごフライ わかめのずのもの	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごんにやく	きゅうにゅう きびなご こうやどらぶ わかめ ちりめん ちくわ	にんじん れんこん ごぼう もやし きゅうり しょうが いんげん	682 27.5	きびなごは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。また、わかめには、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。
21	水	まるパン		こめこのクリームシチュー タンドリーチキン コールスローサラダ	パン さとう ごま こめご あぶら じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく	617 25.1	タンドリーチキンはインドのちやきんごうごうです。とりにくをきよくするはたらきをきよくしてくれます。
22	木	むぎごはん		のっぺいじる さかなのさいきょうやき くわかめのきんぴら	こめ むぎ ごんにやく さとう あぶら さといち	きゅうにゅう とうふ あぶらあげ くわかめ さなま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが れんこん	645 31.0	のっぺいじるは、「しょうもつ」がはたらきをきよくしてくれるので、おすそくしてつくりやすいです。また、さかなのさいきょうは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。
23	金	ガーリックライス		かぼちゅスープ ハンバーグ カラルやさいサラダ	こめ むぎ じゃがいも	きゅうにゅう ベーコン なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん あかパプリカ きパプリカ キャベツ きゅうり トマト	610 21.5	かぼちゅは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。また、パプリカには、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。
26	月	むぎごはん		おやさいのみそスープ とうふのふわふわやき きりぼしだいこんのいり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら はるさめ	きゅうにゅう ちりめん つみれ	えのき チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん	609 20.5	きりぼしだいこんは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。また、とうふには、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。
27	火	むぎごはん		すましじる さけのハーブやき カリカリサラダ	こめ むぎ あぶら	きゅうにゅう わかめ かまぼこ さけ ハム さきいか ちりめん とうふ	れんこん にんじん キャベツ きゅうり ねぎ チンゲンサイ えのき	533 28.6	れんこんは、「ハス田」といわれる、ねんどじつのできた、ねぼけのある土のなかからあつかられる野菜です。おすそくしてつくりやすいです。
28	水	ひのくにパン		カレーうどん まめのサラダ くだもの	パン うどんめん さとう あぶら	きゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ だいず きんとときまめ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ ぶどう	570 19.9	カレーうどんは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。また、くだものは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。
29	木	むぎごはん		じゃがいものみそしる カリカリチキン ピーナツあえ	こめ むぎ さとう ピーナツ じゃがいも	きゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく	たまねぎ ねぎ にんじん ごまもやし にんにく	597 25.5	ピーナツは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。また、カリカリチキンは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。
30	金	むぎごはん		マーボーとうふ はるまき ナムル	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし ねぎ きゅうり	668 25.1	とうふは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。また、はるまきは、あつかられているので、おすそくしてつくりやすいです。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。

よくかんで、歯と口の健康を維持すること、満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。乳が好まれる現代ですが、かみごたえのある食べ物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかりと歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう!

30分

かみごたえのある食べ物

根菜類 (ごぼう、れんこん、人参) 豆類 (大豆、いり大豆) 乾燥物 (わかめ、わかめ、わかめ) フランスパン (フランスパン)

大きめにカット!

食中毒予防の基本! 手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事を終ったとき、トイレから出たときはもちろん、調理中に肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いをしましょう。

手の洗いう法

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらと合わせてこすり洗いする
- 手のひらと手の甲を合わせて手の指を洗い合わせる
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんを十分洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふき取る