



日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	ごはん プルコギ 春雨スープ	☆	牛肉 ミートボール	牛乳	にら 人参 ほうれん草	にんにく キャベツ たまねぎ えのき りんご きくらげ	米 強化米 砂糖 春雨	油
2 (火)	ツナサンド(県産麦食パン・ツナサンドの具) 白身魚のバジルチーズ焼き 鶏肉とズッキーニのトマト煮	☆	ツナ ホキ 鶏肉	チーズ 牛乳	トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんにく しめじ 枝豆 ズッキーニ なす	県産麦食パン パン粉 じゃがいも 砂糖	エッグゲアマヨ ネーズ オリーブオイル
3 (水)	ビーフカレーライス (麦ごはん・ルウ) 海そうサラダ	☆	牛肉 ツナ	海草(わかめ・こんぶ・つのまた・すぎのり) 牛乳	人参	たまねぎ なす グリーンピース にんにく キャベツ コーン	米 強化米 大麦 じゃがいも	油
≪ 歯と口の健康週間 ≫ かみごたえのある料理や歯をつよめる料理が登場し、よくかむことの大切さの学習をします。								
4 (木)	黒糖食パン ★鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ミネストローネ	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	にんにく カリフラワー たまねぎ キャベツ セロリ	黒糖パン コーンフレーク じゃがいも マカロニ 砂糖	エッグゲアマヨネーズ イタリアンドレッシング オリーブオイル
5 (金)	ごはん ★いわしのカリカリフライ(4尾) 切干大根の炒り煮 わかめのみそ汁	☆	天ぷら 豆腐 みそ	いわし 若布 牛乳	人参 ねぎ	千切大根 しいたけ 枝豆 たまねぎ えのき	米 強化米 砂糖	油
8 (月)	ごはん チンジャオロースー ビーフンスープ ★元気ヨーグルト	☆	豚肉 鶏肉	ヨーグルト 牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きくらげ	米 強化米 でん粉 ビーフン	油 ごま油
9 (火)	ミルクロールパン ミートソーススパゲッティ ★キャベツとアーモンドのサラダ	☆	牛肉豚肉 大豆 ロースハム	牛乳	人参 ほうれん草	しめじ たまねぎ グリーンピース キャベツ ポッカレモン	ミルクパン スパゲッティ 砂糖	アーモンド 油
10 (水)	ごはん さばのホイル焼き ★茎わかめのきんぴら 五目汁	☆	さば 牛肉 さつまいも 揚げ豆腐	茎わかめ 牛乳	人参	ごぼう しょうが こんにゃく しいたけ 大根 たまねぎ ねぎ	米 強化米 砂糖	ごま 油
11 (木)	胚芽コッパパン 白身魚ナゲット(3個) コーンポテト マカロニスープ	☆	たら ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	コーン たまねぎ キャベツ	胚芽パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブオイル
12 (金)	ごはん 県産野菜の卵焼き キャベツのレモン和え 豚汁	☆	卵 みそ ロースハム 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ ねぎ	キャベツ コーン なす もやし ごぼう	米 強化米	油

6月は食育月間です



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、食べることについて学んでいきましょう。



**地産地消** 今月の川崎町の食材  
たまねぎ、じゃがいも、ズッキーニ、なす、キャベツ、小松菜、やらず豆、米、みそ

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

よくかんで食べるための合言葉。弥生時代は、今よりもかたいものをよくかんで食べていたことから作られました。

ひみこのはがいていぜ  
ひ まんよぼう  
み かのはったつ  
こ ことばははっきり  
の のうのはったつ  
は はのびよきよぼう  
が ガンよぼう  
い 胃腸快調  
ぜ 全力投球



日曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
≪ めざせ! 残食ゼロ週間 ≫ 食べ残しについて考え、食べ残しをへらすために自分にできることをみつけて行動する週間です。								
15 (月)	ハヤシライス(髪ごはん・ルウ) コールスローサラダ 米粉ドッグ	☆	牛肉 ロースハム	牛乳	人参	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく キャベツ コーン	米 砂糖 強化米 大麦 米粉ドッグ	油 エッグゲアマヨ ネーズ
16 (火)	キムチごはん キャベツののり和え ニラ玉スープ みかんジュース	☆	豚肉 卵 豆腐	白す干 焼のり 牛乳	人参 ほうれん草 にら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ みかんジュース	米 強化米 砂糖 でん粉	キムチ ごま油 ごま エッグゲアマヨ ネーズ
17 (水)	ごはん さんまの甘露煮 豚肉とピーマンの炒めもの ごぼうのみそ汁	☆	さんま 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	若布 牛乳	人参 ピーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう	米 強化米 砂糖 でん粉	すりごま(白)
18 (木)	ホットドック (背割りコッパパン・ウインナー・ケチャップ) ジャーマンポテト クラムチャウダー	☆	ウインナー ベーコン あさり	チーズ 牛乳	人参	たまねぎ グリーンピース コーン	減塩コッパパン じゃがいも	マーガリン
19 (金)	ごはん 鶏のから揚げ(3個) ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀	☆	鶏肉 かつお節 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	にんにく ごぼう えのき たけのこ 糸こんにゃく しいたけ	米 強化米 でん粉 砂糖	油
≪ おはしマスター週間 ≫ はしの正しいもち方やつかい方を見直す期間です。毎日1つずつ はしを使ったわざやきらいばしについて学習します。								
22 (月)	ごはん あさりと野菜のドレッシング和え じゃが豚キムチの煮物	☆	あさり 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 にら	しょうが キャベツ たまねぎ 糸こんにゃく	米 強化米 砂糖 じゃがいも	油 キムチ
23 (火)	タコライス (ごはん・タコライスの具 ・ポイルキャベツ&チーズ) もずくスープ パインゼリー	☆	豚肉 牛肉 大豆	チーズ もずく 牛乳	トマト ピーマン ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ たけのこ えのき	米 強化米 パン粉 でん粉 パインゼリー	ごま
24 (水)	ごはん 春巻き ほうれん草のソテー 厚揚げの中華煮	☆	ベーコン 厚揚げ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	コーン たまねぎ しいたけ グリーンピース にんにく しょうが	米 砂糖 強化米 春巻き でん粉	油
25 (木)	キャロット食パン トマトオムレツ 豆乳ポタージュ ネーブルオレンジ	☆	卵 鶏肉 無調整豆乳	牛乳	人参	オレンジ たまねぎ コーン	キャロットパン じゃがいも	
26 (金)	ごはん 鶏つくねのおろしあんかけ 小松菜のじゃこ和え なすと厚揚げのみそ汁	☆	ハンバーグ 厚揚げ みそ	白す干 牛乳	小松菜 人参 ねぎ	大根 えのき もやし なす たまねぎ	米 強化米 砂糖 でん粉	
29 (月)	ごはん しそかつおふりかけ 鮭の塩こうじ焼き しらすとチーズのサラダ 小松菜のみそ汁	☆	鮭 豆腐 油揚げ みそ	白す干 チーズ 牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	米 強化米 砂糖	しそかつおふり かけ ごま ごま油
30 (火)	ごはん さばの竜田揚げ ひじきの炒り煮 鶏ごぼう汁	☆	さば 油揚げ 鶏肉	芽ひじき 白す干 牛乳	人参 ねぎ	しょうが ねぎ 枝豆 大根 ごぼう やらず豆	米 砂糖 強化米 でん粉 里いも	油

材料等の都合により献立が変わることがあります。

## 22日から26日は おはしマスターしょうかん

はしを正しくもつことができているか? 正しいはしのもち方を身につけ、上手に使えるように練習しましょう。また、はしのマナーについても知り、みんなが気持ちよく食事ができるようにしましょう。

### 正しいはしの持ち方



上のはしは、正しいえんぴつのもちかたで軽くもちましょう。

## きらいばしにちゅうい!

