



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	池小・真小 代休	ぎゅうにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ たまねぎ えのき りんご きくらげ	こめ きょうかまい さとう はるさめ	あぶら
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 とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	トマト	キャベツ ぎゅうり たまねぎ コーン にんにく しめじ えだまめ ズッキーニ なす	しよくパン パンこ じゃがいも さとう	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		ぎゅうにく ツナ	かいそう(わかめ・こんぶ・つ のまた・すぎのり) ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす グリーンピース にんにく キャベツ コーン	こめ きょうかまい おおむぎ じゃがいも	あぶら
≪ 歯と口の健康週間 ≫ かみごたえのある料理や歯をつよくなる料理が登場し、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레이크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		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく カリフラワー たまねぎ キャベツ セロリ	こくとうパン コーンフ레이크 じゃがいも マカロニ さとう	エッグゲアマヨネーズ イタリアンドレッシング グ オリーブオイル
5 (金)	ごはん ★いわしのカリカリフライ(2尾) 切干大根の炒り煮 わかめのみそ汁		てんぷら とうふ みそ	いわし わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ えだまめ たまねぎ えのき	こめ きょうかまい さとう	あぶら
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		ぶたにく とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンさい	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きくらげ	こめ きょうかまい でんぷん ビーフン	あぶら ごまあぶら
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		ぎゅうにく ぶたにく だいたいず ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	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 さとう	アーモンド あぶら
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 ぎゅうにく さつまあげ とうふ	くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しょうが こんにやく しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ きょうかまい さとう	ごま あぶら
11 (木)	胚芽コッパパン 白身魚ナゲット(2個) コーンポテト マカロニスープ		たら ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	コーン たまねぎ キャベツ	はいがパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら 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		たまご みそ ロースハム ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ コーン なす もやし ごぼう	こめ きょうかまい	あぶら

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

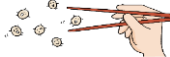


昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

よくかんで食べるためのヒント

- ひみこの はがいぜ
- ひ まんよぼう
- み かの はったつ
- こ ことば はっきり
- の のう はったつ
- は はのびようき よぼう
- が ガン よぼう
- い 胃腸快調
- ぜ 全力投球

よくかんで食べるためのヒント 効果を感じるための合言葉。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。



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め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	☆	ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	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	こめ さとう きょうかまい おおむぎ こめドッグ	あぶら エッグケアマヨ 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	☆	がたにく たまご とうふ	しらすぼし やきのり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう 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	こめ きょうかまい さとう でんぱん	キムチ ごま ごまあぶら エッグケアマヨ 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 がたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ きょうかまい さとう でんぱん	すりごま
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 ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン	げんえんコッパ パン じゃがいも	マーガリン
19 (金)	ごはん 鶏のから揚げ(2個) ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀	☆	とりにく かつおぶし がたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	にんにく ごぼう えのき たけのこ いとこんにやく しいたけ	こめ きょうかまい でんぱん さとう	あぶら
≪ 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 がたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ いとこんにやく	こめ きょうかまい さとう じゃがいも	あぶら 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	☆	がたにく ぎゅうにゅう だいたい	チーズ もずく ぎゅうにゅう	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	こめ きょうかまい パンこ でんぱん 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 あつあげ がたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	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	こめ さとう きょうかまい はるまき でんぱん	あぶら
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	☆	たまご とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	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 あつあげ みそ	しらすぼし ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	だいこん えのき もやし なす たまねぎ	こめ きょうかまい さとう でんぱん	
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	☆	さけ とうふ あぶらあげ みそ	しらすぼし チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	こめ きょうかまい さとう	しそかつおふり かけ ごま ごまあぶら
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 あぶらあげ とりにく	ひじき しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ねぎ えだまめ だいこん ごぼう やらすまめ	こめ さとう きょうかまい でんぱん さいいも	あぶら

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。

キラいばしにちゅうい!

