

6月は食育月間です！

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを言います。毎日の食事は、心と体を支える大切なものです。家庭でも食育に取り組んでみましょう。

○朝ごはんをしっかり食べる！

→朝ごはんを食べることによって、1日のスイッチが入り集中力が上がり、生活リズムが整います。



○家族みんなで食卓を囲む！

→食事のマナーや、コミュニケーション能力を育むことができます。



○野菜を育てて食べてみる！


→食べ物への興味・関心が高まり、苦手な野菜にも挑戦しやすくなります。



～栄養実習生の献立～

2日(火)～8日(月)まで、酪農学園大学から栄養実習生が2名来ます。5日(金)は、栄養実習生が考えた献立です。「ズッキーニとナスのゆであげミートソース」は夏野菜であるズッキーニとナスを使った料理です！

6月予定献立

月	火	水	木	金
1日 振替休業日 	2日 カレーライス 大根サラダ ◆鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリー・りんご・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・醤油・鶏がらスープ ◆だいこん・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・白ごま・醤油・ごま油	3日 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶 ◆豚肉・メンマ・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・ほうれんそう・カットわかめ・醤油・清酒・ごま油・白ごま・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布 ◆じゃがいも・油・食塩・黒こしょう	4日 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス ◆はちの精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・油・こまつな・醤油 ◆凍り豆腐・醤油・カレー粉・小麦粉・白ごま・鶏卵・パン粉・油 ◆みかん缶・パイ缶・黄桃缶・なし缶	5日 <u>栄養実習生献立</u> ズッキーニとナスの ゆであげミートソース ココロサラダ ブルーベリーゼリー ◆スパゲッティ・オリーブ油・豚肉・たまねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリー・ズッキーニ・なす・油・小麦粉・ケチャップ・テミグラスソース・醤油・鶏がらスープ ◆凍り豆腐・にんじん・きゅうり・ホールコーン・むぎ枝豆・醤油・きび砂糖・白ごま

8日 ツイストパン ほうれん草の クリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶	9日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	10日 五目うどん バターポテト 冷凍みかん	11日 コーンピラフ 野菜コロッケ 黄桃缶	12日 とり天丼 玉ねぎのみそ汁 磯和え
◆ベーコン・ほうれん草・マカロニ・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ ◆厚揚げ・醤油・かたくり粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま	◆豆腐・豚肉・トウバンジャン・醤油・赤味噌・ごま油・あさり(水煮)・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し ◆加工品・油 ◆ほうれん草・もやし・にんじん・醤油・穀物酢 ◆ごま油・白ごま	◆鶏肉・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまねぎ・醤油・むろあじ・昆布 ◆じゃがいも・バター・上白糖・牛乳・スキムミルク	◆はいわか精米・大麦・バター・ベーコン・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・マッシュルーム・油 ◆加工品・油	◆鶏肉・清酒・醤油・小麦粉・鶏卵・かたくり粉・ベーキングパウダー・油・きび砂糖・みりん ◆じゃがいも・たまねぎ・カットわかめ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆こまつな・もやし・もみのり・醤油
15日 豆パン ボークシチュー 小松菜とコーンの サラダ パイン缶	16日 和風そぼろごはん キャベツのみそ汁 さつまいもの天ぷら	17日 パスタカレーソース サイコロサラダ	18日 いりこ奈めし なめこのみそ汁 メンチカツ	19日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 白菜のおひたし
◆豚肉・セロリー・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・カレー粉・ケチャップ・デミグラスソース・醤油・中濃ソース・鶏がらスープ ◆こまつな・ホールコーン・白ごま・油・穀物酢・醤油	◆鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ひじき・白ごま・ごぼう・にんじん・赤味噌・醤油・清酒・一味唐辛子 ◆キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆さつまいも・小麦粉・鶏卵・油	◆豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・醤油・鶏がらスープ ◆ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン・醤油・穀物酢・ごま油	◆はいわか精米・大麦・しらす干し・にんじん・白ごま・こまつな ◆豆腐・なめこ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆加工品・油	◆豆腐・豚肉・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・赤味噌・醤油・ごま油・トウバンジャン ◆カラフトししゃも・小麦粉・かたくり粉・油・醤油・きび砂糖 ◆ほうれん草・はくさい・糸かつお・醤油
22日 角食 ワントンスープ 白身魚の ハーブフライ きなこクリーム	23日 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 いわしの カリカリフライ ごま和え	24日 冷麦(きゅうり入り) ごまポテト メロン	25日 鶏ごぼうごはん 小松菜のみそ汁 かぼちゃチーズフライ	26日 かき揚げ丼(えび入) 豆腐のみそ汁 しょうが和え
◆ワントン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・醤油・清酒・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布 ◆真だら・パセリ・パプリカ・小麦粉・鶏卵・パン粉・粉チーズ・油 ◆豆乳・きな粉・きび砂糖・コーンスターチ・バター	◆豆腐・豚肉・ピーマン・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・ただけのこ・油・醤油・オイスターソース・清酒・鶏がらスープ ◆加工品・油 ◆こまつな・もやし・白ごま・きび砂糖・醤油	◆油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・醤油・きび砂糖・むろあじ・昆布 ◆じゃがいも・油・白ごま・きび砂糖	◆はいわか精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・ごぼう・にんじん・油揚げ・醤油・赤味噌・きび砂糖・清酒 ◆こまつな・たまねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆加工品・油	◆むきえび・あさり(水煮)・さくらえび素干し・たまねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・鶏卵・油・醤油・きび砂糖・清酒 ◆豆腐・カットわかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布 ◆こまつな・はくさい・しょうが・醤油・清酒
29日 黒コッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ 黄桃缶	30日 タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー	7月1日 冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ さくらんぼ	2日 たきこみなり ほっけフライ からし和え 焼きのり	3日 ごはん けんちん汁 揚げいわし ハンバーグ のりの佃煮
◆あさり(水煮)・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ ◆キャベツ・にんじん・ホールコーン・穀物酢・上白糖	◆豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・レタス・油・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・チリパウダー ◆カットわかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・醤油・白ごま・ごま油・むろあじ・昆布・宗田かつお	◆ハム・もやし・きゅうり・ホールコーン・にんじん・ごま油・白ごま・醤油・きび砂糖・穀物酢・むろあじ・昆布 ◆加工品・油	◆はいわか精米・大麦・にんじん・干しいたけ・ひじき・醤油・きび砂糖・清酒・白ごま ◆ほっけ・清酒・小麦粉・鶏卵・パン粉・油 ◆ハム・こまつな・キャベツ・醤油・きび砂糖	◆鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・油・赤味噌・白味噌・むろあじ・宗田かつお・昆布 ◆加工品・油 ◆もみのり・ひじき・醤油・清酒・てんさい糖・水あめ

※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳(200ml)は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へご連絡ください。