

きゅうしょく

6月

6月は
国全体で取り組む
食育月間です



「食育」は、様々な経験や学習を通して、食に関する正しい知識と食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができる力を育むことです。

食べることは生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。

この機会に、毎日の食生活を見直してみませんか。

特に、朝食をとることの大切さを改めて考え、充実した1日をスタートさせましょう。



ラクラク 朝ごはん のために

★簡単に食べられるものを準備しておきましょう

パン、コーンフレーク、ハム、納豆、ちくわなどの練り製品、ミニトマト、きゅうり、バナナ、みかん、缶詰、チーズ、ヨーグルト、冷凍野菜 など



★洗いを少なくしましょう

- ・ワンプレートに盛り付ける
- ・電子レンジを活用して加熱する など

★下準備や調理を済ませておきましょう

- ・常備菜（日持ちをするおかず）を冷蔵庫で保存する
- ・おかずを多めに作り、小分けをして冷凍保存する
- ・夕食準備の時に、翌朝分の野菜など材料を切っておく。
- ・肉や魚は、下味をつけてすぐ調理できるようにしておく など

簡単メニュー

フレンチトースト



【材料(1人分)】

- 食パン…1枚
- 卵…1個
- 牛乳(または豆乳)…100ml
- 砂糖…大さじ1

【作り方】









1. 耐熱の深皿や大きめのマグカップに卵を割り入れ、牛乳(または豆乳)、砂糖を加えて混ぜる。
2. 食パンを食べやすい大きさに手でちぎって1の容器に入れ、卵液がパン全体にしみ込むように混ぜる。
3. ラップをせずに、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。

電子レンジで
簡単!



6月予定献立

*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
1日 運動会 振替休業日 	2日 たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 果物 ゆでうどん/あさり、桜えび、片口いわし、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、鶏卵、菜種油/鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たもぎ茸、干し椎茸、醤油/じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/冷凍パイナップル	3日 シーフードカレーピラフ かぼちゃコロッケ ほうれん草としめじのサラダ 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、菜種油/かつお(かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、植物油、脱脂粉乳、米粉、小麦粉)、菜種油/ハム、ほうれん草、ホールコーン、ぶなしめじ、醤油、白ごま、菜種油	4日 肉炒め丼 味噌汁 果物 ごはん/豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、小松菜、醤油、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/大根、油揚げ、味噌/黄桃缶 	5日 横割りバンズパン キャロットポタージュ フィッシュバーガー スライスチーズ 果物 パン/ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/ライ(たら、パン粉、植物油、小麦粉、とうもろこしでん粉、でん粉、ライ麦粉、ソウルフード)、菜種油/チーズ/メロン
8日 カレーライス 野菜の醤油漬け ごはん/豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、菜種油、小麦粉、カレールー、醤油/大根、きゅうり、人参、醤油、水あめ	9日 沖縄そば 青のりポテト 果物 ゆでラーメン/豚肉、生姜、にんにく、醤油/小ねぎ、ほうれん草、醤油/ポテト(じゃが芋、植物油)、菜種油/パイナップル 	10日 ツナライス レバー入りメンチカツ もやしのごまサラダ 胚芽米、大麦、豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干し椎茸、グリーンピース、菜種油、醤油/カツ(牛肉、玉ねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、大豆、醤油、パン粉、小麦粉、植物油)、菜種油/ほうれん草、もやし、人参、醤油、味噌、白すりごま	11日 豚すき丼 味噌汁 さつま芋天ぷら ごはん/豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たもぎ茸、醤油、ほうれん草/白菜、油揚げ、味噌/さつま芋、小麦粉、鶏卵、菜種油 	12日 春の遠足 
15日 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル ごはん/豆腐、豚挽肉、生姜、にんにく、菜種油、人参、長ねぎ、干し椎茸、味噌、醤油、オスターソース、ごま油、片栗粉/春巻(たけのこ、人参、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、オスターソース、小麦粉、ごま油)、菜種油/ハム、小松菜、もやし、人参、醤油、ごま油、白ごま	16日 冷や麦 とり天 果物 ゆで冷や麦/油揚げ、干し椎茸、醤油、ほうれん草、長ねぎ/鶏肉、醤油、生姜、にんにく、小麦粉、鶏卵、片栗粉、パセリ/ポテト、菜種油/りんご缶 	17日 鶏ごぼうごはん 凍み豆腐の天ぷら おひたし 胚芽米、大麦、醤油、鶏挽肉、焼き豆腐、生姜、味噌、ごぼう、人参、油揚げ、菜種油、白ごま/高野豆腐、醤油、小麦粉、鶏卵、菜種油/小松菜、白菜、糸かつお、醤油	18日 ごはん カレー肉じゃが 揚げぎょうざ のりの佃煮 ごはん/豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、白滝、人参、さやいんげん、たもぎ茸、干し椎茸、生姜、菜種油、醤油/ぎょうざ(豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、でん粉、生姜、醤油、植物油)、菜種油/のり、ひじき、醤油、水あめ	19日 黒コッペパン ほうれん草グラタン あさりのサラダ 果物 パン/ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、菜種油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、粉チーズ/あさり、生姜、醤油、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、ごま油、白ごま/さくらんぼ
22日 ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ きゅうりのからし漬け ごはん/豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、菜種油、味噌/さんま、生姜、醤油、小麦粉、片栗粉、菜種油/きゅうり、白ごま	23日 パスタボンゴレ スパイシーポテト ゆでパスタ/あさり、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、菜種油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶、醤油、味噌/ポテト(じゃが芋、植物油)、菜種油、パセリ	24日 小松菜ピラフ ほっけのごまフライ フルーツカクテル 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、菜種油、小松菜、醤油/ほっけ、小麦粉、鶏卵、パン粉、白ごま、黒ごま、菜種油/みかん缶、パイナップル、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、りんごジュース	25日 ビビンパプ ワカメスープ 果物 ごはん/豚挽肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、菜種油、醤油、ごま油/人参、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、ごま油/わかめ、豆腐、干し椎茸、長ねぎ、醤油、白ごま、ごま油/冷凍みかん	26日 背割りコッペパン コーンシチュー チリドッグ 果物 パン/クルトン、ホールコーン、ライ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、/カツ(鶏肉、豚肉、水あめ、えんどう豆)、玉ねぎ、トマトピューレ/パイナップル
29日 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え ごはん/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、菜種油、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのき茸、にら/カラフト子持ちししゃも、小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油/小松菜、もやし、のり、醤油	30日 冷やしラーメン 大学芋 果物 ゆでラーメン/ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま油、白ごま、醤油/さつま芋、菜種油、水あめ、醤油、黒ごま/洋梨缶 	<div style="text-align: center;">  <p>.....</p> <ul style="list-style-type: none"> ★献立名の下には、使用している主な食材を記載しています。 ★調味料は、基本的に、味噌、醤油を記載しています。 ★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、豚骨、鶏がらスープ(液体)、豚骨スープ(液体)を使用しています。 ★果物は、入荷状況により変更になることもあります。 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚や海産物には、甲殻類が混入している場合があります。 <p>.....</p> <p>※使用食材等について、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。</p> <p>.....</p> </div>		