



日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	1人当り (kcal)	1人当り (g)
1	火	厚揚げ入り回鍋肉	麦ごはん 米 むぎ 米サラダ油 清酒	577	24.8
			厚揚げ入り回鍋肉 なまあげ ぶた肉 米サラダ油 しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ たけのこ 青ピーマン トウバンジャン てんめんジャン 清酒 食塩 しょうゆ 三温糖 でん粉		
			中華風卵スープ わかめ とり肉 にんじん たまねぎ キャベツ 鶏卵 清酒 食塩 しょうゆ こしょう ごま ごま油		
2	水	野菜スープ	チリコンカンドック ぶた肉 だいず チーズ コッペパン 米サラダ油 バター 薄力粉 にんにく たまねぎ セロリ トマトピューレ ナツメグ オールスパイス チリパウダー ぶどう酒 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ	633	27.8
			野菜スープ ベーコン とり肉 にんにく 米サラダ油 にんじん たまねぎ セロリ こしょう ホールトマト缶 トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ 三温糖 ぶどう酒 食塩 マカロニ		
			ココアゼリー かんてん さとう ココア 牛乳 生クリーム ラム酒 ゼラチン		
3	木	ミニトマト	塩バターラーメン 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま ぶた肉 しょうが にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ ねぎ 食塩 こしょう しょうゆ 清酒	666	32.1
			シューマイ しゅうまいの皮 とり肉 でん粉 三温糖 たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが こしょう 食塩 ごま油		
			ミニトマト ミニトマト		
4	金	さばの文化干し	かむかむライス 米 むぎ とり肉 にんじん あぶらあげ だいず 三温糖 清酒 みりん しょうゆ	670	25.2
			さばの文化干し さば 薄力粉 なたね油		
			磯の香和え こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん のり		
7	月	シャキシャキサラダ	和風スパゲッティー スパゲティ 米サラダ油 バター ベーコン にんにく たまねぎ ごぼう えのきたけ ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ のり	617	21.5
			シャキシャキサラダ きょうな きゅうり キャベツ にんじん ごま 三温糖 こしょう 穀物酢 食塩 しょうゆ		
			手作りマドレーヌ 鶏卵 グラニュー糖 薄力粉 はちみつ 粉糖 ベーキングパウダー バター		
8	火	チーズソースがけ	はちみつパン はちみつパン	645	21.7
			ポテトの チーズソースがけ ハム クリーム チーズ ベーコン じゃがいも なたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 食塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ		
			サラダスープ とり肉 ベーコン たまねぎ セロリ レタス トマト 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		
9	水	あじのピリカラフル	ごま塩ごはん 米 米サラダ油 ごま 清酒 食塩	588	24.9
			あじのピリカラフル あじ 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 こねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン にんにく 食塩 こしょう ぶどう酒 トウバンジャン しょうゆ 清酒 穀物酢		
			貝たくさんみそ汁 米サラダ油 ごぼう にんじん だいこん とうふ みそ こまつな		
10	木	きつねうどん	冷やし きつねうどん 冷凍うどん 三温糖 あぶらあげ 干しいたけ ねぎ こまつな しょうゆ 清酒 みりん 食塩	690	35.8
			かぼちゃの そばろあんかけ とり肉 なたね油 米サラダ油 でん粉 かぼちゃ しょうが たまねぎ しょうゆ 清酒 みりん 食塩		
			麦ごはん 米 むぎ 米サラダ油 清酒		
11	金	とり肉と野菜の甘酢あえ	麦ごはん 米 むぎ 米サラダ油 清酒	643	21
			とり肉と野菜の 甘酢あえ 高野豆腐 とり肉 でん粉 なたね油 ざらめ糖 しょうが にんじん 青ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ 清酒 しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 食塩		
			きゅうりの 中華和え きゅうり こんにゃく 清酒 しょうゆ 穀物酢 さとう 食塩 ごま油 ラー油		
14	月	おひたし	小梅ごはん 米 むぎ 米サラダ油 カリカリ梅 のり 清酒	668	22.8
			さばのみそ煮 さば 清酒 しょうが ねぎ みそ 三温糖 みりん しょうゆ		
			おひたし こまつな もやし えのき しょうゆ 三温糖 清酒		
			あじさい ゼリーポンチ かんてん さとう サイダー グレープジュース ぶどう酒		
15	火	ひじきのサラダ	エビピラフ えび ベーコン バター 米 むぎ 米サラダ油 たまねぎ にんじん セロリ 赤ピーマン 粉パセリ 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	583	21
			やさいと ひじきのサラダ ひじき こんにゃく こまつな にんじん キャベツ 三温糖 ごま 米サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ		
			ヨーグルト ヨーグルト		
16	水	パリパリサラダ	きのこスパゲッティー スパゲティ オリーブ油 ベーコン イカ にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム こまつな ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ 唐辛子	637	26.6
			パリパリサラダ ワンタンの皮 なたね油 米サラダ油 三温糖 キャベツ きゅうり だいこん ホールコーン 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
			スイートパンプキン かぼちゃ 三温糖 バター 牛乳 鶏卵		



日	曜	こ	ん	だ	て	お	も	な	食	品	エネルギー (kcal)	水分 (g)
17	木		黒パン	黒パン							582	25.1
			ピーマンの肉詰め	ぶた肉 とり肉 チーズ 鶏卵 薄力粉 パン粉 なたね油 青ピーマン たまねぎ 食塩 こしょう 中濃ソース								
			春雨スープ	はるさめ ごま油 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ とうもろこし 食塩 こしょう しょうゆ								
18	金		りんごジュース	りんごジュース							519	12.8
			カレーピラフ	ウインナー ベーコン 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム 粉パセリ 食塩 こしょう しょうゆ カレー粉								
			ABCスープ	ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン マカロニ 食塩 こしょう 粉パセリ 米サラダ油 ぶどう酒 しょうゆ								
21	月		ガーリックトースト	食パン バター オリーブ油 にんにく 食塩 粉パセリ							710	26.1
			ポテトとウインナーのチーズ炒め	ウインナー チーズ ジャがいも なたね油 米サラダ油 バター たまねぎ 食塩 粉パセリ ぶどう酒 こしょう								
			きゃべつのスープ	ぶた肉 米サラダ油 にんじん キャベツ ぶなしめじ 食塩 こしょう しょうゆ								
22	火		ジャージャー麺	蒸し中華めん ごま油 三温糖 でん粉 ぶた肉 にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ ごぼう たけのこ にんじん もやし 清酒 みそ トウバンジャン							702	26.8
			白玉ポンチ	白玉もち さとう みかん缶 黄桃缶 パイン缶 ラム酒								
23	水		ツナ昆布ご飯	ツナ 米 こんぶ しょうが 清酒 みりん 食塩							588	25.4
			鶏肉のおろしソースかけ	とり肉 でん粉 なたね油 だいこん 清酒 みりん 食塩 しょうゆ 穀物酢								
			おかか和え	かつおぶし 三温糖 もやし こまつな えのきたけ しょうゆ								
24	木		バターライス	米 米サラダ油 バター にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ							656	25.7
			チーズハンバーグのトマトソースがけ	ぶた肉 とり肉 たまねぎ パン粉 鶏卵 食塩 こしょう ナツメグ チーズ 米サラダ油 ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ 三温糖 ぶどう酒 しょうゆ								
			フレンチサラダ	きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン 米サラダ油 穀物酢 三温糖 食塩 こしょう しょうゆ								
25	金		麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒							636	24.4
			手作りひじきふりかけ	ひじき 清酒 しょうゆ しらす干し ゆかり ごま								
			五目煮	とり肉 だいず こんにゃく ごま油 ジャがいも 三温糖 ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 清酒 しょうゆ みりん								
			おひたし	こまつな もやし えのきたけ しょうゆ 三温糖 清酒								
28	月		カレーライス	米 むぎ 米サラダ油 清酒 とり肉 ジャがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ 食塩 こしょう ぶどう酒							705	24.1
			グリーンサラダ	キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁 米サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 粒マスタード								
29	火		フレンチトースト	食パン バター 三温糖 粉糖 牛乳 鶏卵 バニラオイル							604	20.3
			ウインナーと野菜のスープ	ウインナー ジャがいも 米サラダ油 なたね油 たまねぎ にんじん キャベツ 粉パセリ 食塩 ぶどう酒 こしょう								
			フライドポテトサラダ	ジャがいも 食塩 こしょう チリパウダー にんじん キャベツ きゅうり 米サラダ油 なたね油 穀物酢 しょうゆ 洋からし								
30	水		冷やし肉うどん	あぶらあげ ぶた肉 冷凍うどん 三温糖 米サラダ油 にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく みりん 清酒 食塩							587	28.1
			チーズ竹輪の磯辺揚げ	ちくわ チーズ 鶏卵 あおのり 薄力粉 なたね油 食塩								

※献立は、都合により変更することがあります。

6月は梅雨の時期でなんとなく心身ともにすっきりしない季節です。毎日がジメジメとして湿気が多く、梅雨や低気圧などの気圧の変化により頭痛がする人もいるのではないのでしょうか。この時期に頭痛があらわれるのは、低気圧による脳内の血管の広がり、気温差・気圧差による自律神経の乱れによるものです。規則正しい生活を送り、憂うつな季節を乗り越えましょう。頭痛予防には、ジャガイモ・イワシ・緑茶を摂るとよいです。ジャガイモには血管を収縮させる働きがあるビタミンCが多く含まれています。その量はホウレンソウやミカンとほとんど変わりません。しかも、ジャガイモのビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱しても壊れにくいという性質をもっています。イワシに含まれる必須アミノ酸のトリプトファンとビタミンB6はセロトニンを生成するのに欠かせない栄養素です。セロトニンは血管を収縮させ、頭痛の痛みの感覚を和らげるとともに、自律神経を整え安定させる働きもあります。日本茶に含まれるカフェインは血管を収縮させる働きがありますので、頭痛が起これば始めたらすぐに飲むと、痛みを和らげることができます。ただし、過剰摂取は、逆に頭痛をひどくするので注意しましょう。



骨や歯を健康に！カルシウムパワー



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲン菜などの野菜です。食事からしっかりとるようにしましょう。給食では6月4日を「カムカムこんだて」として、よくかんで食べる内容を提供します。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



食中毒に気をつけましょう



食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食品を触る前はよく手を洗う、細菌を増やさないためにも調理後は早めに食べる、食品は中心部まで十分に加熱しましょう。また、肉や魚など切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒してしっかり乾燥させましょう。つけない・増やさない・やっつけるが、食中毒予防の3原則になります。