



2020年ねんもがつごう

春のさわやかな気持ちの良い季節も終わり、いよいよ梅雨の季節に突入して行きます。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

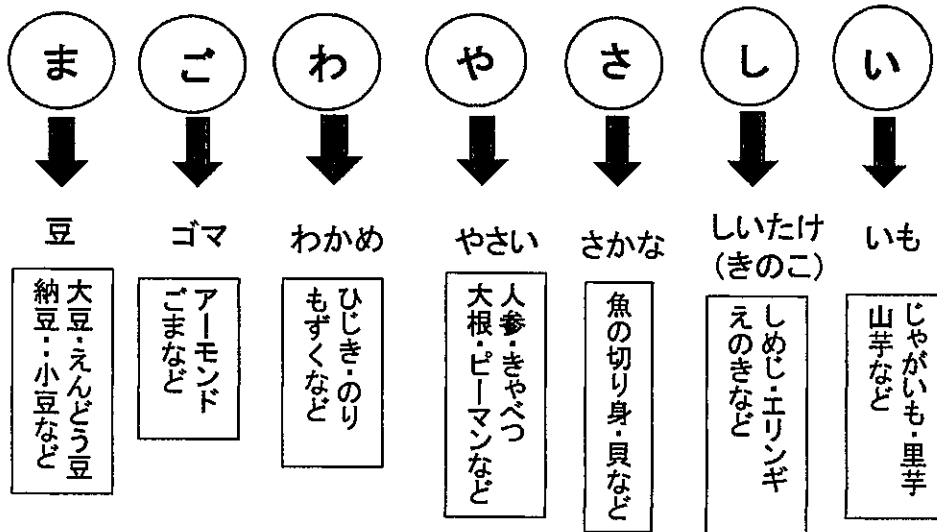
毎日の給食を楽しみにしていただくため、昨年度と違った献立や取り組みを今年度は積極的にしていきたいと思っております。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### まごわやさしい献立

【まごわやさしい】という言葉をご存知でしょうか？7品目の食材をまんべんなく取り入れる事で健康的な食生活が出来るという合言葉です。

健康的な食事と言われても・・・と悩まれる方には是非参考にしていただきたいです。

給食では6月26日に実施されます。献立表をみていただき「まごわやさしい」の合言葉にあてはめていただくと嬉しいです。

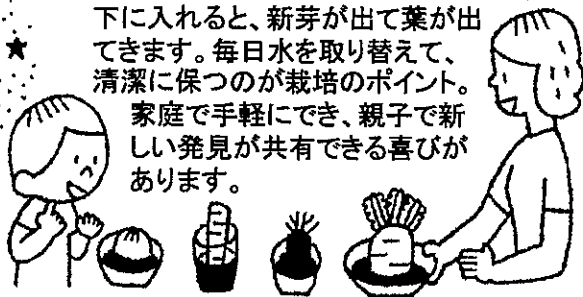


### おうち時間

★ 野菜の切れ端で“栽培”を楽しもう

水を5ミリほど張った容器に、だいこん、にんじん、ごぼうの切り口を下に入れると、新芽が出て葉が出てきます。毎日水を取り替えて、清潔に保つのが栽培のポイント。

家庭で手軽にでき、親子で新しい発見が共有できる喜びがあります。



### 今日の献立より

#### 世界の料理inインドネシア

ガドガド・・・温野菜に調味料を混ぜ合せたサラダ風の料理です。ガドガドには、ごちゃ混ぜという意味があります。

※世界の食の文化にも触れあっていただきたいと思い今年度から取り入れていますが、調味料や食材はできる限りお子様が馴染みのある物を使用したいと考えています。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2020年 6月

[京料理 花萬]

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
星食	おついち赤飯 松風焼き ひじき豆 しめじとじゃがいもの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ	鮭のテリョットソースかけ かぼちゃの炊いたん コンソメスープ 七分つき玄米ごはん 一品:ごまキャベツ	新じゃがコロッケ いんげんと竹輪のごま和え 麩と大根の味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ひじき入りちらし寿司 じゃこピーマン 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご	おにぎり(ゆかり) きつねうどん 青菜のツナ和え フルーツ:バナナ
星間食	きなこトースト 牛乳	ナポリタンスパゲティ 牛乳	わらびもち 牛乳	ごまドーナツ 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー: 663 kcal 蛋白質: 28.2 g 脂肪: 20.0 g カルシウム: 327 mg 塩分: 2.3 g	<一日合計> エネルギー: 498 kcal 蛋白質: 19.5 g 脂肪: 16.4 g カルシウム: 218 mg 塩分: 1.9 g	<一日合計> エネルギー: 608 kcal 蛋白質: 15.8 g 脂肪: 14.1 g カルシウム: 237 mg 塩分: 2.5 g	<一日合計> エネルギー: 690 kcal 蛋白質: 17.7 g 脂肪: 24.5 g カルシウム: 297 mg 塩分: 2.0 g	<一日合計> エネルギー: 577 kcal 蛋白質: 17.2 g 脂肪: 11.9 g カルシウム: 309 mg 塩分: 2.2 g	<一日合計> エネルギー: 610 kcal 蛋白質: 19.5 g 脂肪: 19.3 g カルシウム: 290 mg 塩分: 2.3 g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
星食	梅ひじきごはん さばの幽庵焼き ひろすの炊いたん はんぺんとえのきのすまし汁 一品:れんこんの素揚げ	肉じゃが 小松菜のごま和え 大根とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	ピピンパ井 三色なます 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ	野菜たっぷりハンバーグ マセドニアンサラダ コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	◎郷土料理in京都 豆ごはん 牛肉とおからのたいたん ふきとひじきの和風煮 京風味噌汁 フルーツ:りんご	和風鮭チャーハン 青菜の卵和え 根菜のすまし汁 フルーツ:バナナ
星間食	リンゴのショートブレッド 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	焼きうどん 牛乳	じゃこトースト 牛乳	きなこラスク 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー: 631 kcal 蛋白質: 25.2 g 脂肪: 20.5 g カルシウム: 308 mg 塩分: 3.0 g	<一日合計> エネルギー: 607 kcal 蛋白質: 18.3 g 脂肪: 14.7 g カルシウム: 328 mg 塩分: 2.2 g	<一日合計> エネルギー: 550 kcal 蛋白質: 18.6 g 脂肪: 16.0 g カルシウム: 233 mg 塩分: 1.8 g	<一日合計> エネルギー: 593 kcal 蛋白質: 20.3 g 脂肪: 22.8 g カルシウム: 226 mg 塩分: 1.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 659 kcal 蛋白質: 26.0 g 脂肪: 16.9 g カルシウム: 319 mg 塩分: 2.7 g	<一日合計> エネルギー: 487 kcal 蛋白質: 14.4 g 脂肪: 9.3 g カルシウム: 221 mg 塩分: 1.8 g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
星食	豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりとトマトの酢の物 麩とえのきのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	揚げ饅頭の甘酢あんかけ 小松菜の卵和え 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	新ごぼうごはん さばの味噌煮 五目豆 麩と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	◎世界の料理inインドネシア ナシゴレン ガドガド(インドネシア風)サラダ ●フライドポテト 肉団子の春雨スープ フルーツ:りんご	そばめし 青菜と竹輪のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:バナナ
星間食	ラスク 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	白玉あずきのせ 牛乳	ポパイケーキ 牛乳	ブルーチェ(ピーチ) 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー: 587 kcal 蛋白質: 20.4 g 脂肪: 20.2 g カルシウム: 243 mg 塩分: 2.6 g	<一日合計> エネルギー: 540 kcal 蛋白質: 21.0 g 脂肪: 15.1 g カルシウム: 300 mg 塩分: 1.8 g	<一日合計> エネルギー: 663 kcal 蛋白質: 19.6 g 脂肪: 19.6 g カルシウム: 253 mg 塩分: 1.6 g	<一日合計> エネルギー: 712 kcal 蛋白質: 27.4 g 脂肪: 20.3 g カルシウム: 319 mg 塩分: 3.8 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 568 kcal 蛋白質: 21.4 g 脂肪: 19.5 g カルシウム: 372 mg 塩分: 1.3 g	<一日合計> エネルギー: 569 kcal 蛋白質: 17.1 g 脂肪: 16.5 g カルシウム: 256 mg 塩分: 1.7 g
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
星食	鮭と冬瓜の煮物 干草焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	から揚げ井 青菜のごま和え なすとえのきのすまし汁 フルーツ:グレープフルーツ	さわらの味噌漬け 切干大根とツナの和風煮 麩としめじのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:ポテトのオープン焼き	豚肉の生姜焼き りんご入りポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	◎まごわやさしい献立 蕎麦ごはん ごま薫さばの漬け焼き ひじきの和風煮 さつま芋のバター焼き 手まり麩と湯葉のすまし汁	焼きうどん ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:オレンジ
星間食	ようかん 牛乳	フライドポテト 牛乳	レーズンクッキー 牛乳	ツナトースト 牛乳	きなこもち 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー: 540 kcal 蛋白質: 28.0 g 脂肪: 11.6 g カルシウム: 240 mg 塩分: 2.7 g	<一日合計> エネルギー: 635 kcal 蛋白質: 21.1 g 脂肪: 26.6 g カルシウム: 266 mg 塩分: 1.5 g	<一日合計> エネルギー: 555 kcal 蛋白質: 21.4 g 脂肪: 17.2 g カルシウム: 251 mg 塩分: 2.5 g	<一日合計> エネルギー: 625 kcal 蛋白質: 21.0 g 脂肪: 26.8 g カルシウム: 218 mg 塩分: 2.1 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 619 kcal 蛋白質: 24.1 g 脂肪: 18.5 g カルシウム: 319 mg 塩分: 2.3 g	<一日合計> エネルギー: 476 kcal 蛋白質: 18.3 g 脂肪: 19.3 g カルシウム: 253 mg 塩分: 1.4 g
	29(月)	30(火)				
星食	夏野菜の味噌炒め きゅうりと竹輪のごま和え 麩とわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	枝豆ごはん 鮭の塩焼き ひろすの炊いたん 大根としめじの味噌汁 フルーツ:りんご				
星間食	ココアラスク 牛乳	レーズンケーキ 牛乳				
成分値	<一日合計> エネルギー: 592 kcal 蛋白質: 20.6 g 脂肪: 21.1 g カルシウム: 245 mg 塩分: 2.7 g	<一日合計> エネルギー: 650 kcal 蛋白質: 26.2 g 脂肪: 17.4 g カルシウム: 343 mg 塩分: 2.3 g				

\*都合により献立を変更することがあります。