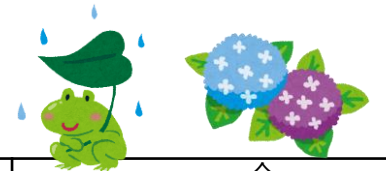





きゅうしょくこんだてひょう



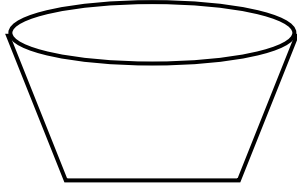
月	火	水	木	金
<p><u>1</u> ミニパン・あげパン ぎゅうにゅう ワンタン にくだんごのあまずに</p>	<p><u>2</u> ごはん <u>ぎゅうにゅう</u> はるさめと <u>うずらたまごのスープ</u> スタミナソテー</p>	<p><u>3</u> ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ポテトサラダ</p>	<p><u>4</u> ごはん <u>ぎゅうにゅう</u> しおちゃんこじる とりにくのおまからだれ ひじきのにももの</p>	<p><u>5</u> <u>はとくちのけんこうしゅうかんこんだて</u> ごはん <u>ぎゅうにゅう</u> ふたじる カルちゃんやき こざかなのつくだに</p>
<p><u>8</u> コッペパン <u>ぎゅうにゅう</u> おしむぎいりとうにゅうスープ ミンチカツ コーンキャベツ</p>	<p><u>9</u> ごはん ぎゅうにゅう レタスとたまごのスープ ドライカレー</p>	<p><u>10</u> ごはん <u>ぎゅうにゅう</u> やさいたっぷりみそしる さけのふうみやき じゃがいものいそに</p>	<p><u>11</u> ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ</p>	<p><u>12</u> ごはん <u>ぎゅうにゅう</u> コーンラーメン やきギョーザ やさいソテー</p>
<p><u>15</u> ミニコッペパン ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ ホットサラダ</p>	<p><u>16</u> ごはん <u>ぎゅうにゅう</u> すましじる さばのうめに こまつなのおひたし</p>	<p><u>17</u> ごはん <u>ぎゅうにゅう</u> みそしる なすとぶたにくのいために ヨーグルト</p>	<p><u>18</u> ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ にくだんごのピリカラに</p>	<p><u>19</u> コッペパン ぎゅうにゅう パンプキンポタージュ ハンバーグやさいソース</p>
<p><u>22</u> ミニコッペパン <u>ぎゅうにゅう</u> ビーンズシチュー コーンソテー レモンカップケーキ</p>	<p><u>23</u> <u>さかいつここんだて</u> ごはん ぎゅうにゅう こぶうどん セルフきんぴらちらし</p>	<p><u>24</u> ごはん <u>ぎゅうにゅう</u> にくじゃが あじのなんばんづけ ふりかけ</p>	<p><u>25</u> ごはん ぎゅうにゅう クッパ ぶたにくのプルコギ</p>	<p><u>26</u> ごはん <u>ぎゅうにゅう</u> すましじる もずくどん あつあげでんがく</p>
<p><u>29</u> コッペパン <u>ぎゅうにゅう</u> マカロニスープ ウインナーのカレーやき ミックスジャム</p>	<p><u>30</u> ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがに とうふサラダ</p>	<p>しょくいくもくひょう 食育目標 よくかんでたべよう </p>		



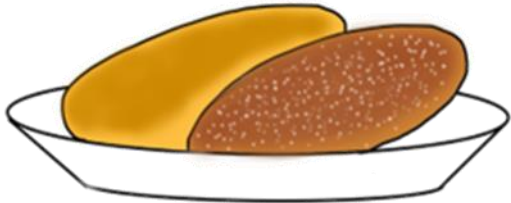
たまねぎ

6月1日(月)

にくだんごの
あまずに



ぎゅうにゅう



ミニパン・あげパン



ワンタン

ワンタンは小麦粉を水で練り、うすく
のばした生地をゆでたもので、中国
料理の一つです。

中国は小麦の生産量が世界一で、
小麦を使った料理が多いです。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ミニパン あぶら グラニューとう ワンタンかわ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぼうてん ミートボール	ちんげんさい にんじん たまねぎ

ラーメン



すい
水ギョーザ



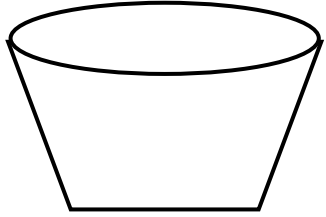
パオズ



うずら^{たまご}卵はのどにつまる^{きけん}危険があります。
よく^か噛んで^た食べましょう。

6月2日(火)

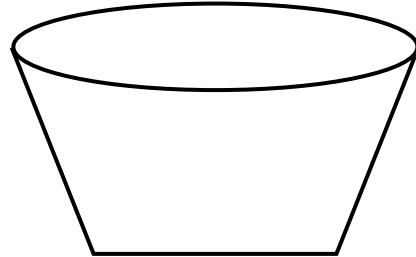
スタミナソテー



ぎゅうにゅう

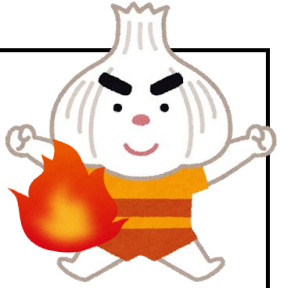


はるさめと
うずらたまごのスープ



ごはん

スタミナソテー



ぶたにく^{ふく}に^{ビーワン}含まれる「ビタミンB₁」には、
つか^{かいふく}疲れを回復するはたらきがあります。

にんにく・しょうが・にらは、^{りょうり}料理の
ふうみ^よ風味を良くし、^{しょくよく}食欲を^{しげき}刺激します。

スタミナソテーを^た食べて、^{あつ}暑い^{なつ}夏を
の^き乗り切りましょう。



き

エネルギーのもとに
なる

ごはん
はるさめ
あぶら
さとう
ごま

あか

からだをつくるもとに
なる

ぎゅうにゅう
とりにく
うずらたまご
ぶたにく

みどり

からだのちょうしを
ととのえる

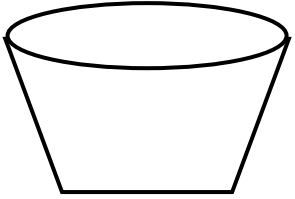
あおねぎ
にんじん
たまねぎ
にら
しょうが
にんにく



たまねぎ

6月3日(水)

ポテトサラダ



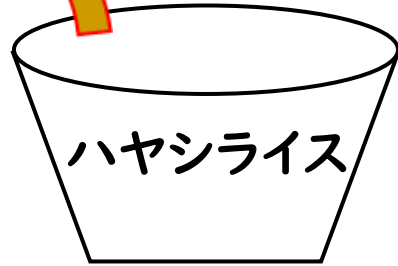
ぎゅうにゅう



かけてたべましょう



ごはん

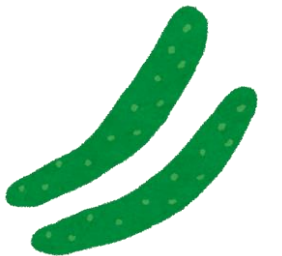


ハヤシライス



きゅうり

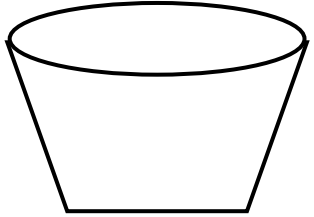
きゅうりはほとんどが水分で、体にこもった熱を冷ましてくれます。さらに、きゅうりに含まれる「カリウム」という栄養素は、体にとまった余分な水分を外に出してくれるはたらきがあります。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら ルウ じゃがいも さとう マヨネーズ ふうドレスング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり

6月4日(木)

ひじきののもの



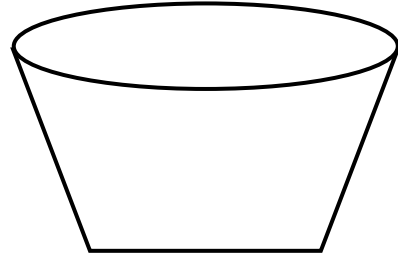
とりにくの
あまからだれ



ぎゅうにゅう



しおちゃんこじる



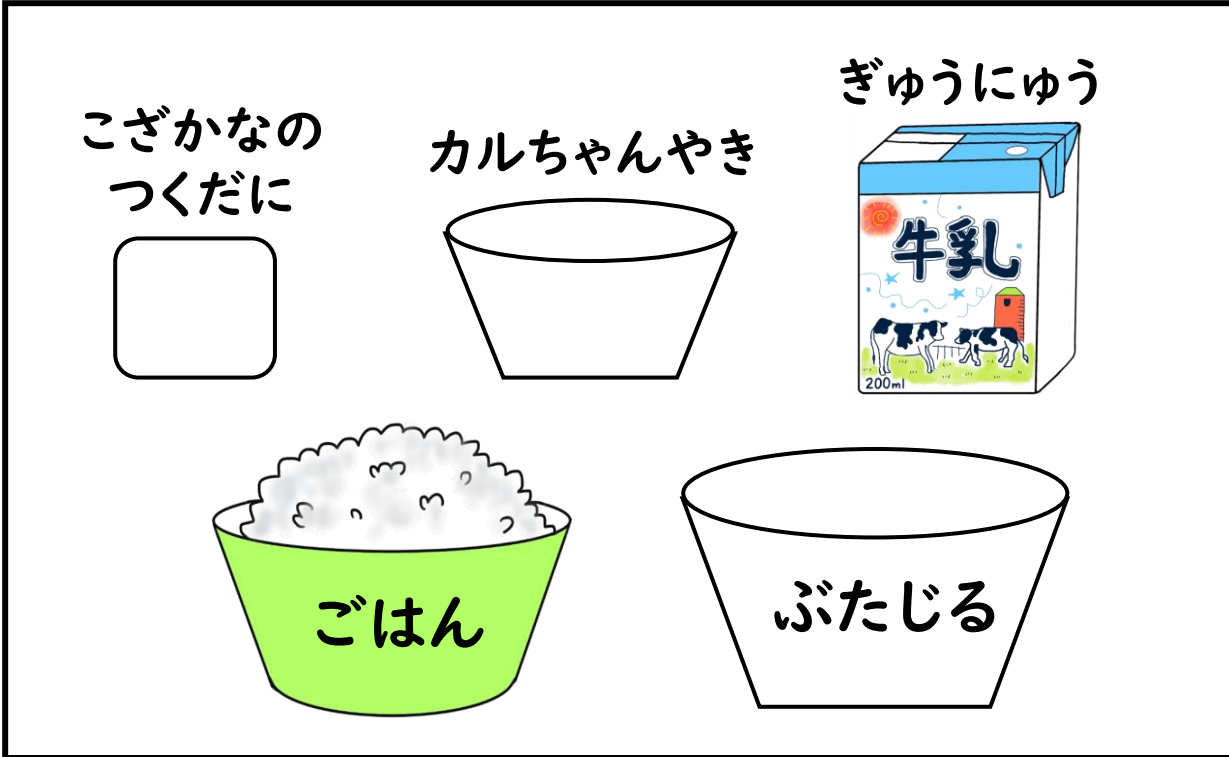
ごはん

しお じる
塩ちゃんこ汁





「ちゃんこ」は力士が食べる食事のこと
です。体格づくりのために肉や野菜が
たくさん使われています。塩ちゃんこ汁も
キャベツ・にんじん・たまねぎ・棒天など、
具たくさんで栄養満点です。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とりからあげ ぼうてん ひじき うすあげ	キャベツ あおねぎ にんじん たまねぎ にんにく



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん ごま おこのみやきこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ うすあげ あおさ みそ こぎかなのつくだに	ごぼう こまつな あおねぎ にんじん たまねぎ キャベツ

がつ しょくいくもくひょう
 6月の食育目標


**よくかんで
たべよう**


がつ か か は くち けんこう
 6月4日～10日は、「歯と口の健康

しゅうかん きょう じょうぶ は つく
 週間」です。今日は、丈夫な歯を作る

ひつよう
 ために必要な、カルシウムがたくさん

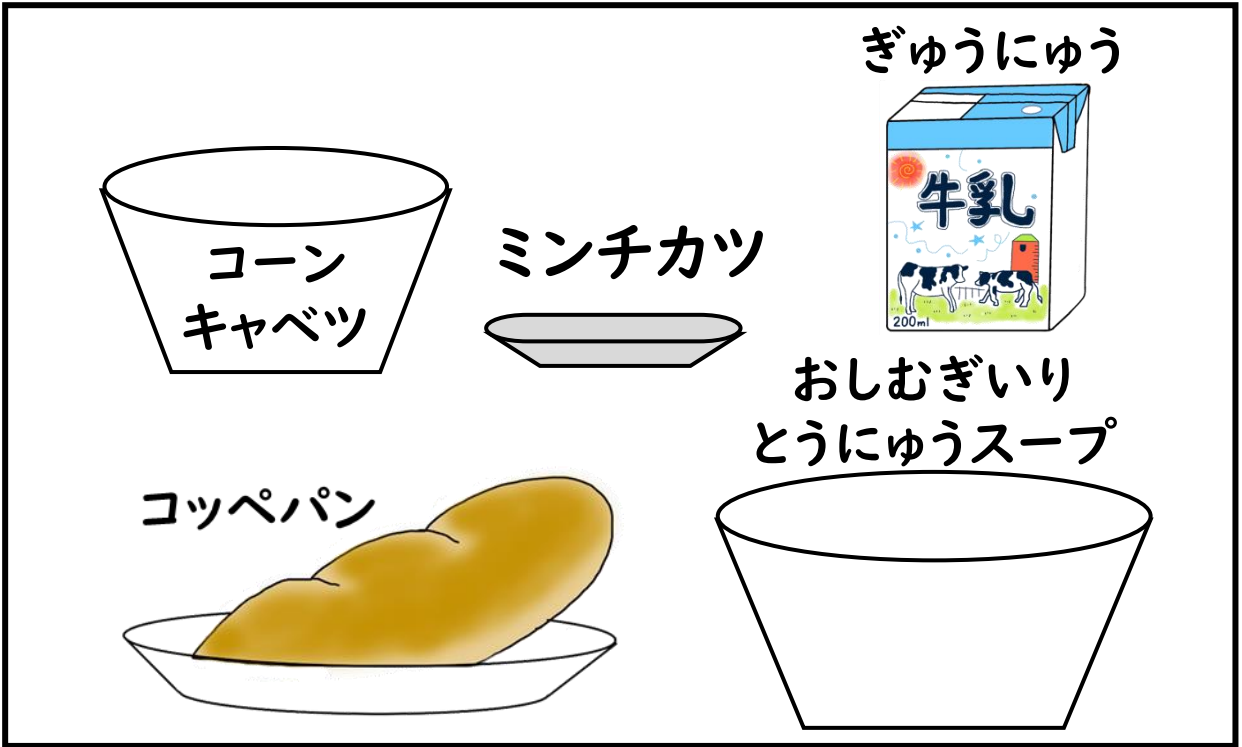
こんだて
 とれる献立にしました。また、かみごたえ

と い
 のあるこんにやくやごぼうを取り入れ

た
 ました。よくかんで食べましょう。

こぎかな ほね た た
 小魚は、骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

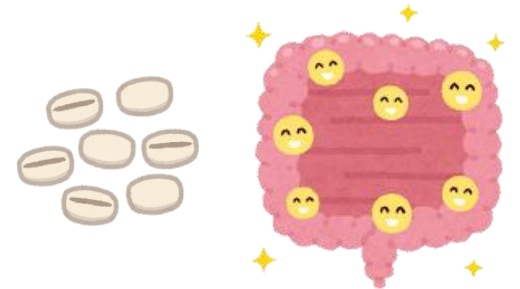
6月8日(月)

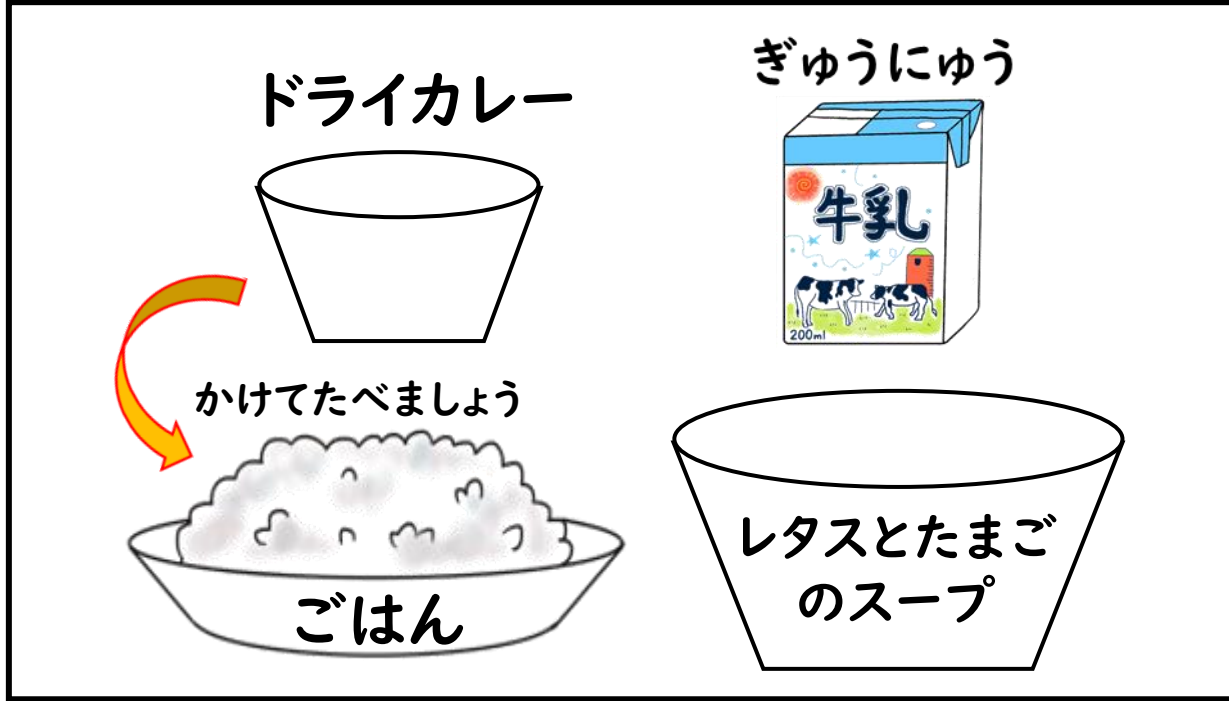


き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
コッペパン おしむぎ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ベーコン ミンチカツ	パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ

おむぎ 押し麦

おむぎ おお ふく しょくもつ
 押し麦に多く含まれている「食物
 えいよう そ
 せんい」という栄養素には、おなかの
 ちょうし
 調子をよくするはたらきがあります。
 きょう なか おむぎ
 今日は、スープの中に「押し麦」が
 はい しょうかん
 入っています。ぷちぷちとした食感が
 たの
 楽しめますよ。





レタス

レタスは、シャキシャキとした食感しょっかんが
とくちょう特徴です。サラダで食たべることが多いおお
 かもしれませんが、炒め物いたものやスープに
 入れてもおいしく食たべられます。

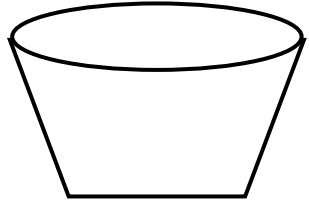
すいぶん水分をたっぷり含ふくむため、熱中症ねっちゅうしょう
よぼうの予防につながります。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご だいず	レタス にんじん たまねぎ にんにく しょうが

6月10日(水)

じゃがいもの
いそに



さけの
ふうみやき



ぎゅうにゅう



ごはん



やさいたっぷり
みそしる

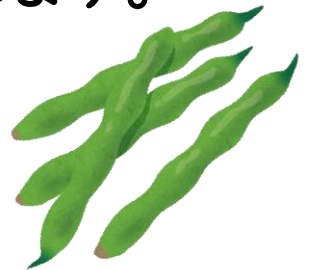
さんどまめ 三度豆

「^{いちねん}「^{さんど}さやいんげん」は、一年に三度も

^{しゅうかく}収穫できることから、別名「^{べつめい}三度豆」と

^よも呼ばれています。きれいな^{みどりいろ}緑色が、

^{りょうり}料理のいろどりをよくしてくれます。

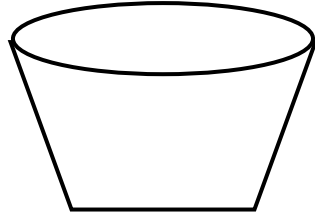


^{さかな}魚には^{ほね}骨があります。よく^か噛んで^た食べましょう。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ ひじき みそ	キャベツ あおねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ

6月11日(木)

ちゅうかサラダ



ぎゅうにゅう



マーボー豆腐
麻婆豆腐



マーボー豆腐 とうばんじゃん
麻婆豆腐はみそや豆板醤の

あじ とくちょう
ピリツとした味が特徴です。

にほん りょうり
日本でもおなじみの料理です

ちゅうごく から こう
が、中国のものはもっと辛く、香

しんりょう ふうみ つよ
辛料の風味が強いそうです。

き

あか

みどり

エネルギーのもとになる

からだをつくるもとになる

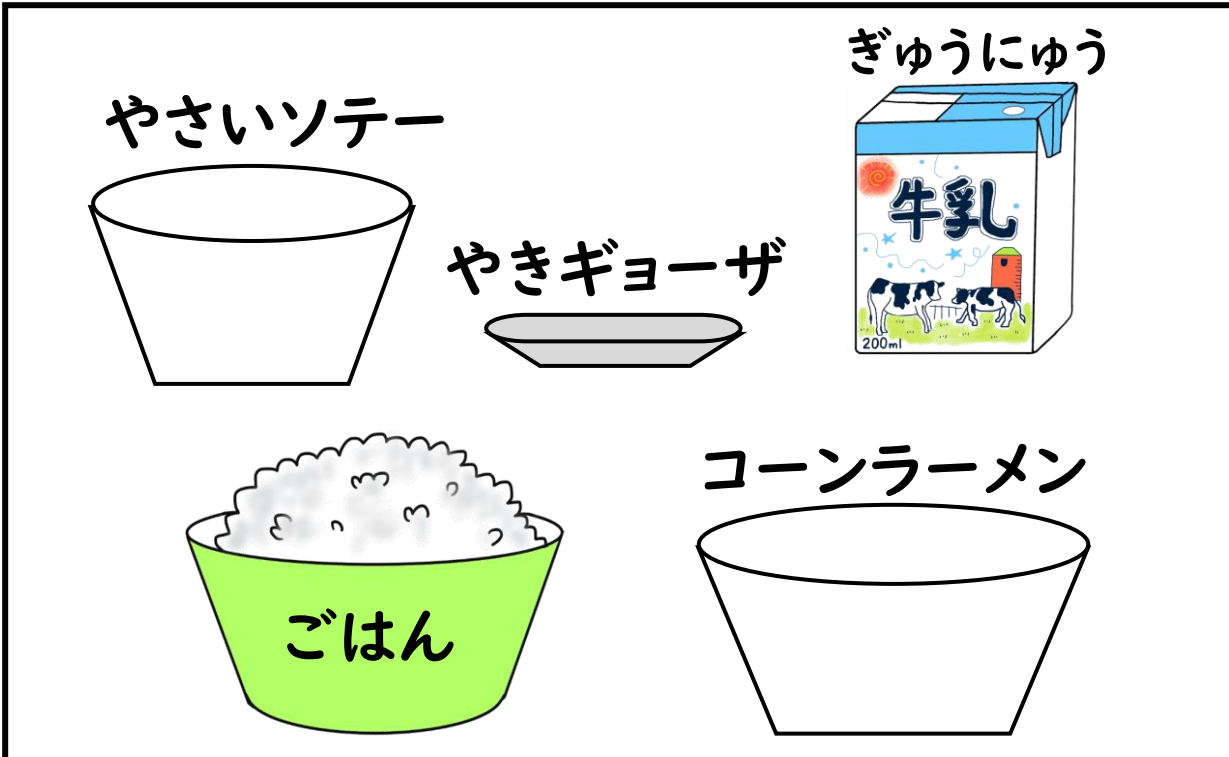
からだのちょうしをととのえる

ごはん
あぶら
さとう
かたくりこ
ごまあぶら



ぎゅうにゅう
ふたにく
とうふ
みそ
ささみ

しろねぎ にんにく
しょうが にんじん
たまねぎ きゅうり
ほししいたけ
キャベツ

6月12日(金)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ギョーザ まぐろ	とうもろこし ちんげんさい にんじん キャベツ


とうもろこし


せ かいさんだいこくもつ こめ
 とうもろこしは、世界三大穀物(米・

こむぎ ひと
 小麦・とうもろこし)の一つです。

せ かい うし ぶた
 世界では、牛や豚、ニワトリなどの

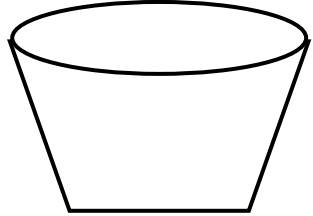
よ
 エサや、「バイオエタノール」と呼ば

くるま ねんりょう つか
 れる車の燃料としても使われてい

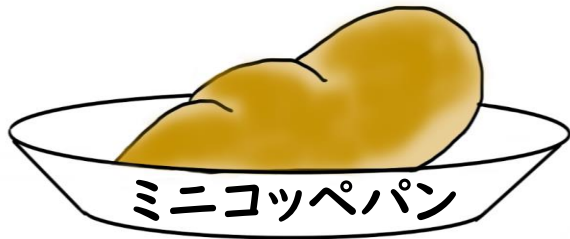
ます。

6月15日(月)

ホットサラダ



ぎゅうにゅう



ミニコッペパン



ナポリタン
スパゲティ

ナポリタン



ナポリタンはパスタ料理の
 一種で、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンなどの具材と一緒にトマトケチャップで味つけしたものです。イタリアのナポリ発祥と思われがちですが、発祥は日本です。



き

あか

みどり

エネルギーのもとになる

からだをつくるもとになる

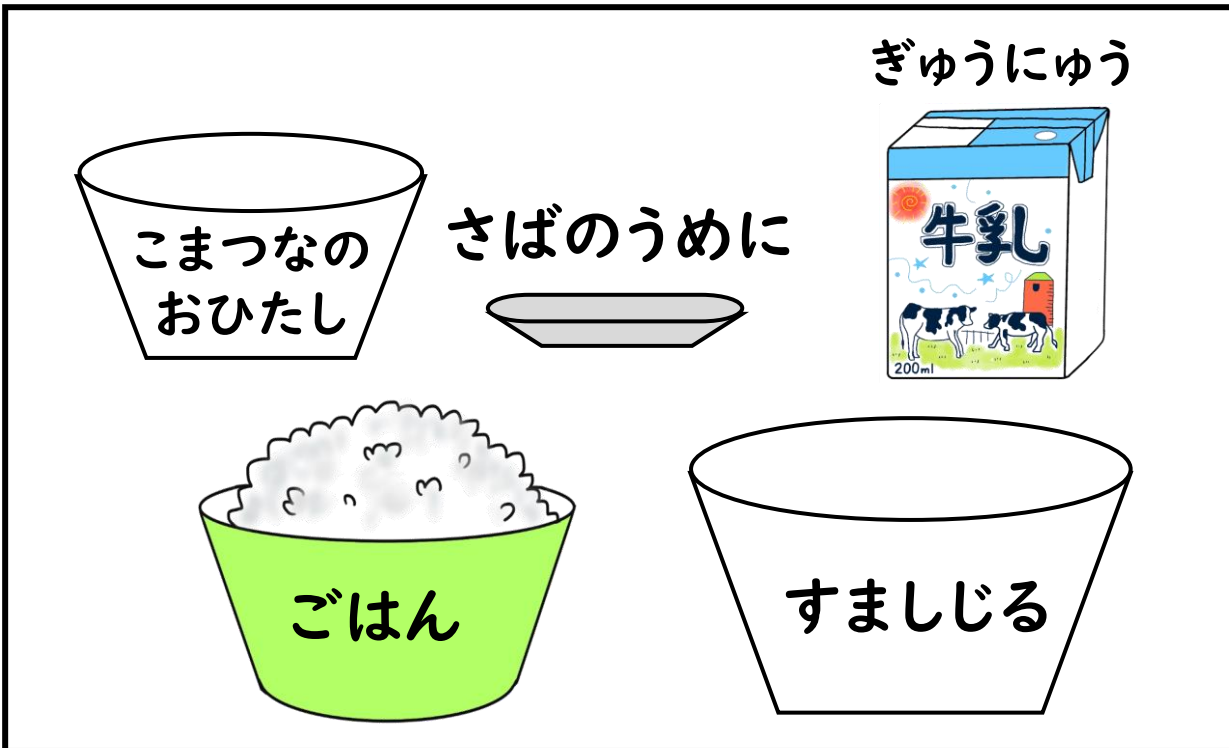
からだのちょうしをととのえる

ミニコッペパン
スパゲティ
あぶら
さとう

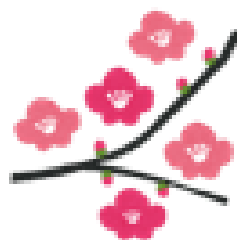
ぎゅうにゅう
ベーコン
ウインナー
かつお

ピーマン にんにく
にんじん たまねぎ
とうもろこし
キャベツ
レモン

6月16日(火)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん さとう	ぎゅうにゅう とうふ そば	あおねぎ キャベツ えのきたけ こまつな にんじん しょうが とうもろこし



うめ
梅

うめ がつ がつ しゅん た もの
梅は、5月～7月が旬の食べ物です。

うめ しょくよく たか つか かいふく
梅には、食欲を高めたり、疲れを回復

したりするはたらきのある栄養素が

ふく 含まれています。夏バテしやすい暑い

きせつ 季節にぴったりですよ。

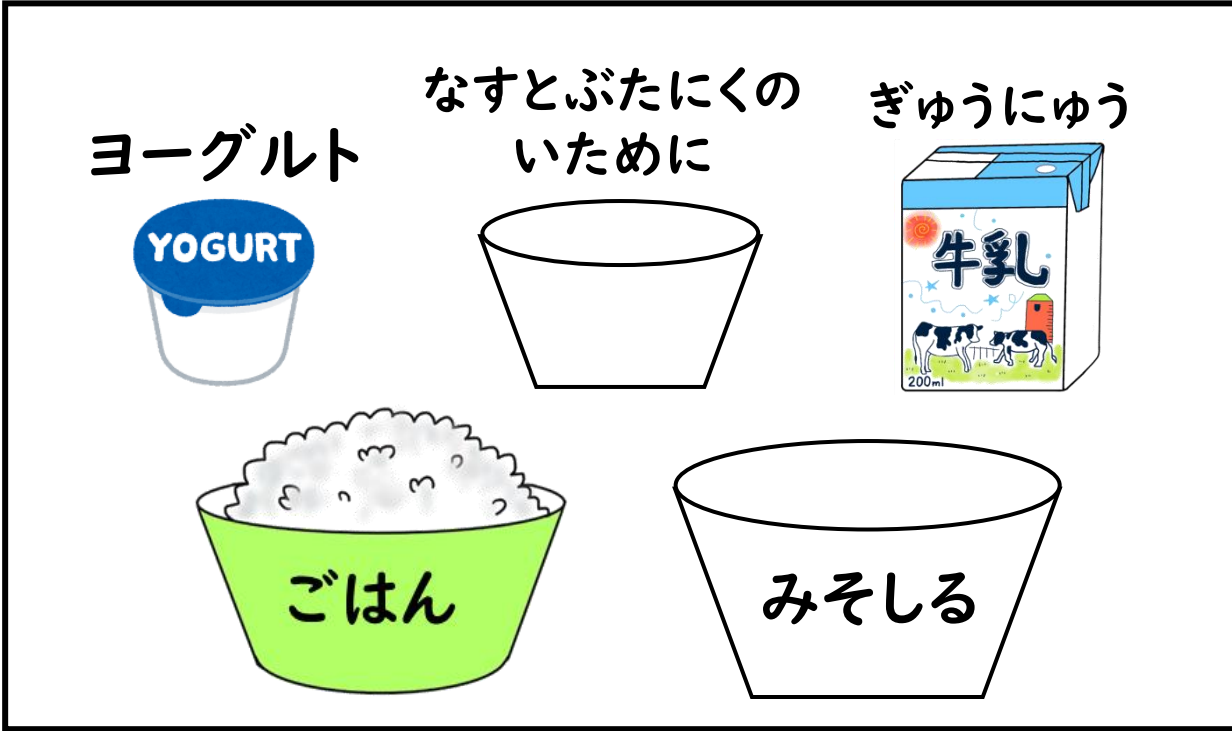


さかな ほね か た
魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。



なす、たまねぎ

6月17日(水)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく うすあげ とうふ みそ ヨーグルト	あおねぎ しめじ にんじん たまねぎ なす

なす

なすは、^{なつ}夏から^{あき}秋が^{しゅん}旬の^{やさい}野菜です。

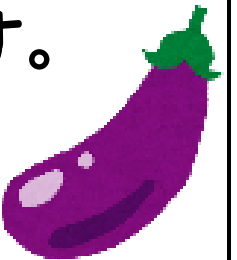
どんな^{かたち}形や^{いろ}色を^{おも}思いうかべますか？

^{ほそなが}細長いもの、^{まる}丸いもの、^{しろいろ}白色のもの

など^{かたち}さまざまな^{いろ}形や色のなすがあり

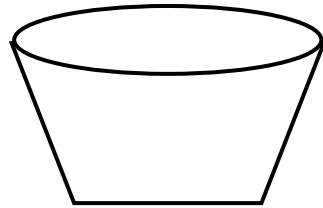
^{せんしゅう}ます。泉州^ち地域では、^い皮が^{かわ}うすくて

^{すいぶん}水分の^{おお}多い「^{みず}水なす」が^{ゆうめい}有名です。



6月18日(木)

にくだんごの
ピリカラに



ごはん

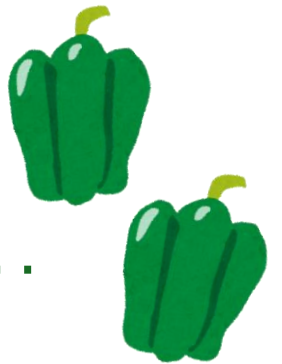
ぎゅうにゅう



ビーフン
スープ



ピーマン



ピーマンは^{なつ}夏が^{しゅん}旬の^{やさい}野菜です。

^{えいよう}栄養価の^{たか}高い^{やさい}野菜で、^{とく}特に^{るい}ビタミン類が

^{ほうふ}豊富です。^{からだ}カロテンは、^{なか}体の中で^{ビタミ}ニ

^{エー}ンAにかわって、^{からだ}体^{まも}を守るは^{たす}たらきを助

^{あぶら}けます。^{ちょうり}油で^{きゅうしゅう}調理すると^{吸収}されやす
くなります。

き

あか

みどり

エネルギーのもとに
なる

からだをつくるもとに
なる

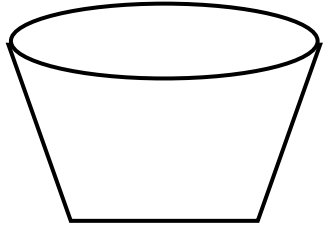
からだのちょうしを
ととのえる

ごはん
ビーフン
あぶら
ごまあぶら
さとう

ぎゅうにゅう
とりにく
ミートボール

ちんげんさい
にんじん
たまねぎ
ほししいたけ
ピーマン
しょうが

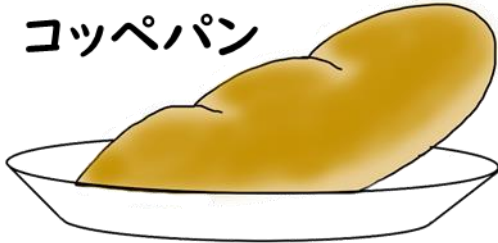
ハンバーグ
やさいソース



ぎゅうにゅう



コッペパン



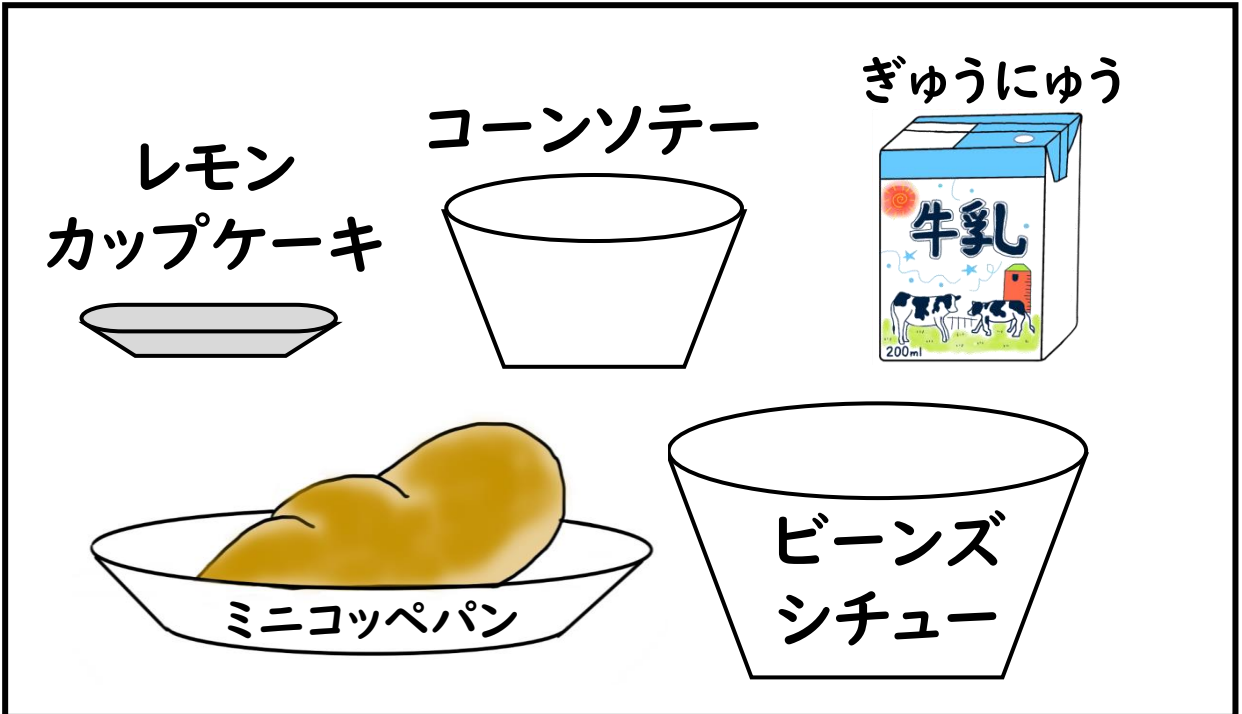
パンプキン
ポターージュ

かぼちゃ

かぼちゃのきれいなオレンジ色
は、 β -カロテンという栄養素に
よるものです。今日は、裏ごしした
かぼちゃを使った、パンプキン
ポターージュです。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
コッペパン ルウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ミニコッペパン じゃがいも さとう あぶら ルウ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく にんじん レモン たまねぎ トマト とうもろこし

レモン

レモンには、^{かぜ}風邪を^{よぼう}予防する^{めんえき}免疫
^{はたら}の働きを^{ささ}支える^{シー}ビタミンCや、^{からだ}体
^{つか}の疲れを^{やわ}和らげる^{さん}クエン酸が^{ふく}含ま
 れています。

レモンがすっぱいと^{かん}感じるのは、
 このクエン酸^{さん}によるものです。



6月23日(火)



さかい 壱岐
こんだて 献立

ほっかいどう 北海道

セルフ
きんぴらちらし

まぜてたべましょう

ごはん

ぎゅうにゅう

牛乳

200ml

こぶうどん

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん うどん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とろろこんぶ ぶたにく こうやどうふ	あおねぎ えのきたけ にんじん ごぼう さんどまめ

こんぶ

とろろ昆布

こんぶ
昆布ロード

さかい 壱岐

やく ねん まえ ほっかいどう
約300年ほど前、北海道でとれた

こんぶ こんぶ とお さかい
昆布は「昆布ロード」を**通**って、**壱岐**の

みなと
港にとどくようになりました。そして、

さかい とくさんひん はもの であ
壱岐の特産品である**刃物**と**出会い**、

こんぶ こんぶ おお
おぼろ昆布や**とろろ**昆布などが**多く**

つく
作られるようになりました。

つぎ み
次のページも見てね!

さかいいっここんだて

さかいいっここんだてには、^{さかいし}堺市の^{じばさんぶつ}地場産物や
^{さかいし}堺市に^{しよくざい}ゆかりのある^{しやう}食材を使用しています。

CLICK!



食育推進キャラクター
「堺の食育を伝えたい」

こんぶ
昆布

をクリックして

動画を^{どうが}見^みてみよう!

クイズの^{こた}答えは^{どうが}動画の^{なか}中にかくれています。



クイズ

それぞれの^{こんぶ}昆布の^{なまえ}名前は何^{なん}というでしょう?



こんぶ
〇〇〇昆布

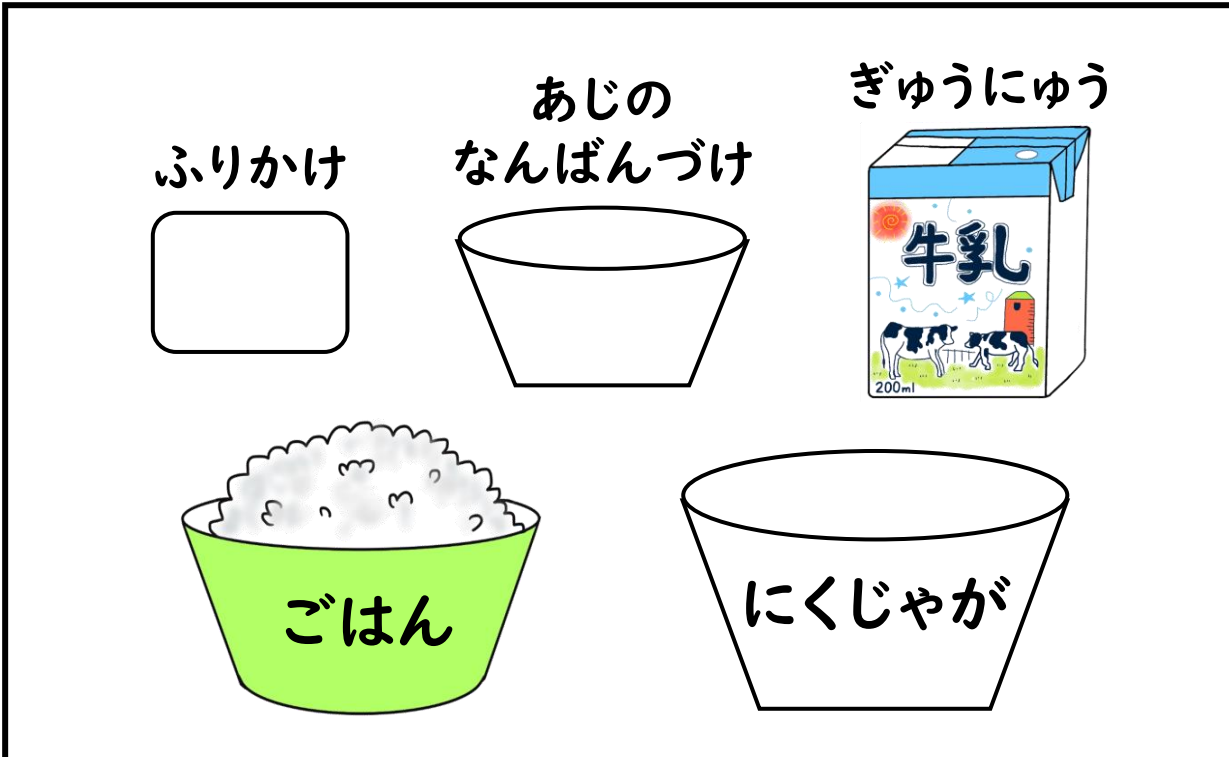


こんぶ
〇〇〇昆布




こんぶ
〇〇昆布

6月24日(水)




き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	さんどまめ にんじん たまねぎ あおねぎ

鰯(あじ)

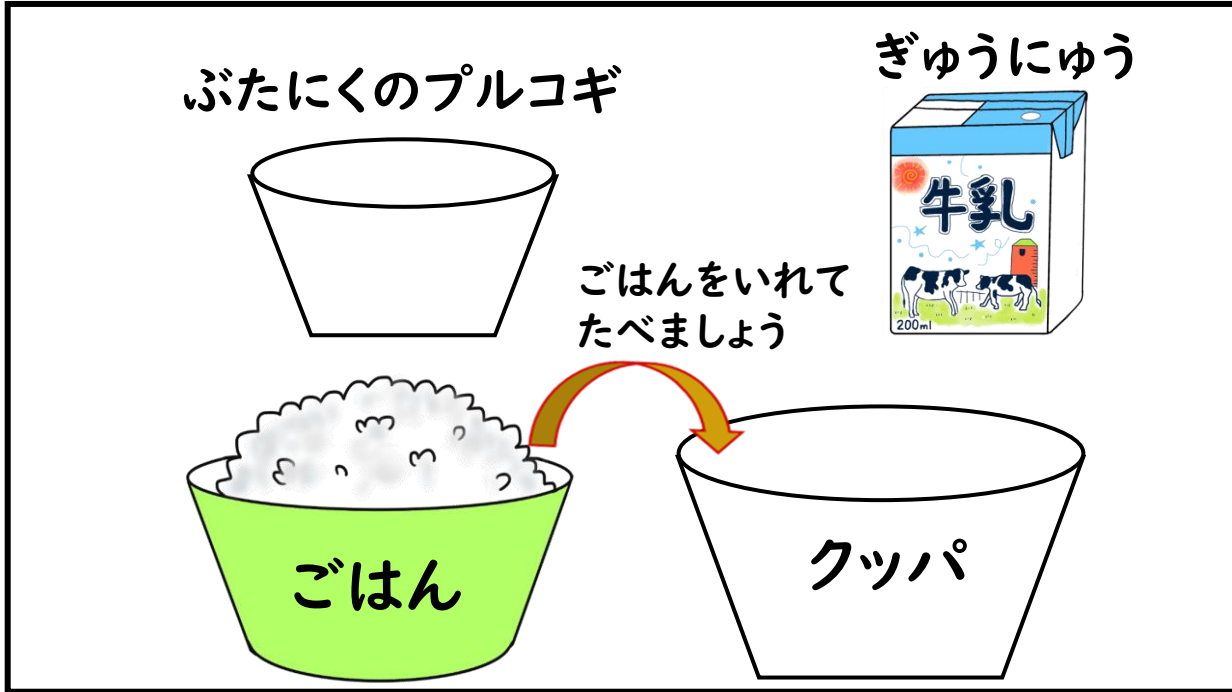



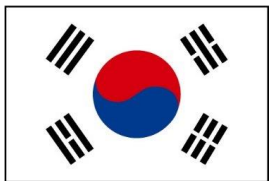
「あじ」は春から夏にかけて旬を
 むかえます。名前に「味(あじ)」と
 つくほど、どんな料理にしてもおい
 しく食べられる魚です。今日は、油
 であげたあじに甘酸っぱいたれをか
 けた、「あじの南蛮漬け」です。



魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

6月25日(木)



クツパとは、スープとごはんを組み
 あ にほん ぞうすい
 合わせた、日本でいう「雑炊」の
 りょうり かんこく むかし
 ような料理です。韓国では昔から
 した だい
 親しまれています。大おかずのスープ
 い
 にごはんを入れると、おいしいクツパ
 たの
 を楽しめます。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	あおねぎ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが



もずく

^{うみ なか そだ かいそう}
 もずくは海の中で育つ海藻です。

^{かいそう} 海藻には、ミネラルやビタミン、^{しょくもつ} 食物

^{ふく}
 せんいなどが含まれています。

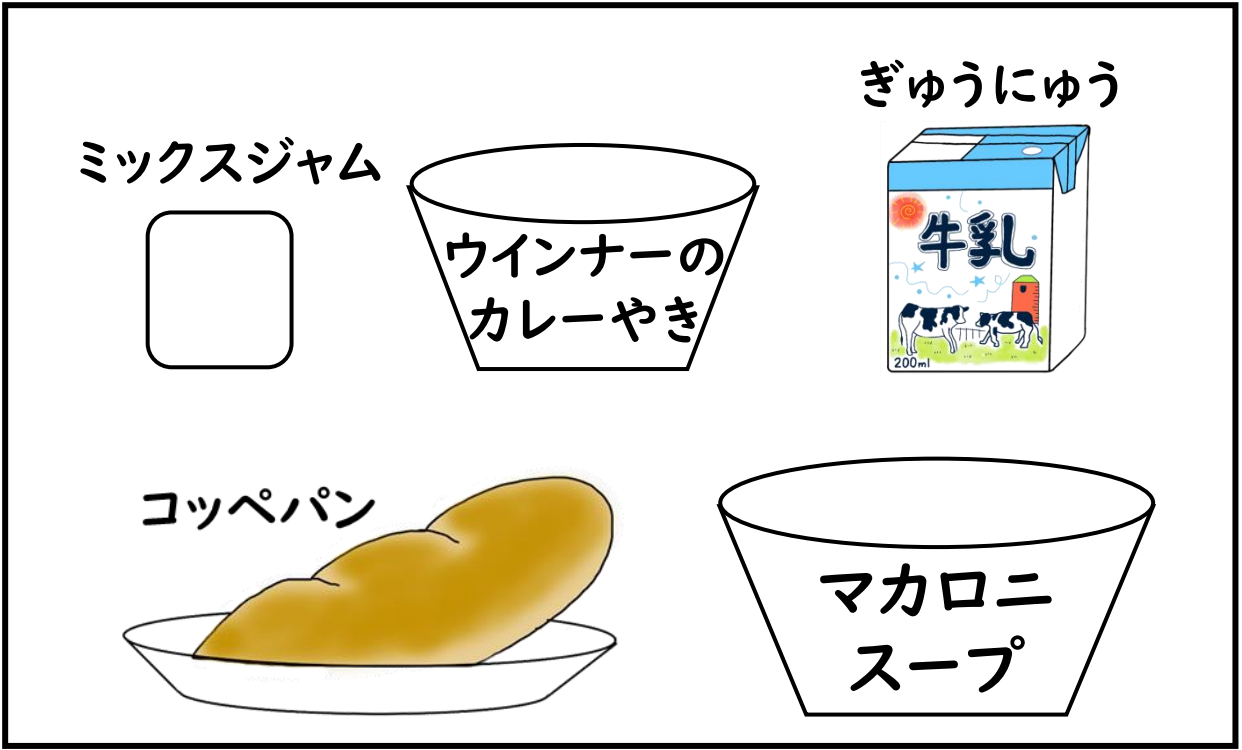
^{どん おきなわけん がっこうきゅうしょく}
 もずく丼は沖縄県の学校給食の

^{にん き}
 人気メニューです。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん ふ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく もずく あつあげ みそ	あおねぎ えのきたけ にんじん とうもろこし ピーマン たまねぎ しょうが

6月29日(月)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら ミックスジャム	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン

マカロニ

マカロニは、いろいろな形があります。
 今日の大おかずには、貝殻の形をした
 「シェルマカロニ」が入っています。給食
 では「ツイストマカロニ」や「ペンネ」も
 登場します。

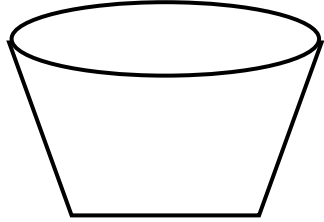


ツイストマカロニ

ペンネ

6月30日(火)

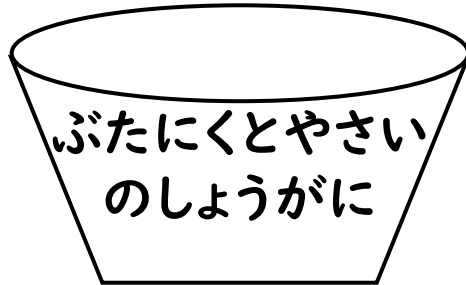
とうふサラダ



ぎゅうにゅう

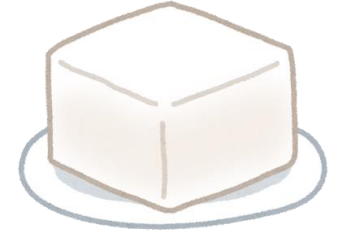


ごはん



ぶたにくとやさい
のしょうがに

とうふ 豆腐



豆腐は、煮た大豆の搾り汁をにがりなどで固めたものです。大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質や鉄分、カルシウムが多く含まれています。

今日はサラダにしています。おいしく食べてくださいね。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるのもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく まるてん ハム とうふ	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ