

6月のこんだてひょう②

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
20月	糧うどん		天ぷら (はたはた さつまいも) 枝豆	牛乳, 豚肉, 一分切り昆布 厚削り節, はたはた	生うどん, きび糖, さつまいも 薄力粉, 上新粉, 揚げ油	えのきたけ, 長ねぎ, 小松菜 大根, にんじん, 枝豆	600 kcal 22.8 g 21.1 g
21火	ケイジャンライス		トマトと卵のスープ 野菜のさっぱりあえ	牛乳, 大豆, 豚肉, ベーコン 卵	七分つき米, こめ油 でんぶん, きび糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん 生マッシュルーム, ホールコーン, ホールトマト トマト, 小松菜, セロリ キャベツ, かぶ, きゅうり レモン	591 kcal 24.3 g 19.1 g
22水	チャーハン		ビーフンと 野菜のスープ 小平かるちゃんサラダ	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉 芽ひじき, ツナレトルト	七分つき米, こめ油, ごま油, 白いりごま, ビーフン きび糖	にんじん, 長ねぎ さやいんげん, もやし はくさい, はくさいキムチ 小松菜, 干し椎茸 大根, キャベツ	554 kcal 24.1 g 21.6 g
23木	シナモントースト		チリコンカン 大根サラダ	牛乳, 豚肉, 大豆	食パン, マーガリン, 上白糖 じゃがいも, こめ油, きび糖	にんにく, セロリ, 玉ねぎ にんじん, ビーマン マッシュルーム, ホールコーン ホールトマト, 大根 キャベツ, 小松菜	555 kcal 24.4 g 22.4 g
24金	小平夏野菜 カレーライス		【小平夏野菜カレーの日】 サラダ フルーツポンチ	牛乳, 鶏肉, 寒天	七分つき米, じゃがいも こめ油, 薄力粉, バター きび糖, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ 玉ねぎ, にんじん, なす ズッキーニ, かぼちゃ, トマト きゅうり, キャベツ, ホールコーン, みかん缶 パイン缶, 黄桃缶	672 kcal 20.6 g 20.6 g
27月	チキンライス		ポタージュスープ ひじきサラダ	牛乳, 鶏肉 生クリーム, 芽ひじき, 青大豆	七分つき米, こめ油 オリーブ油, バター, きび糖	にんじん, 玉ねぎ 生マッシュルーム 青ビーマン, クリームコーン ホールコーン, キャベツ きゅうり	548 kcal 19.9 g 20.1 g
28火	ごはん		四川豆腐 えのきサラダ とうもろこし	牛乳, 豆腐, 豚肉	七分つき米, こめ油, きび糖 ごま油, でんぶん	玉ねぎ, たけのこ水煮 にんじん, 小松菜, 干し椎茸 しょうが, にんにく とうがらし, えのきたけ キャベツ, きゅうり, レモン とうもろこし	601 kcal 23.1 g 22.3 g
29水	タイ風やきそば		サンラータンスープ ゆでじゃが	牛乳, 大豆, 豚肉, いか, 鶏肉, 豆腐, 卵	蒸中華麺, こめ油, きび糖 ビーフン, でんぶん じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸, 長ねぎ 小松菜	562 kcal 26.6 g 24.7 g
30木	にんじんごはん		さわらのしょうが焼き みそ汁 枝豆	牛乳, 炊込みわかめ, さわら, わかめ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 薄削り節	七分つき米, こめ油 白いりごま, きび糖, ごま油	にんじん, にんにく, しょうが 大根, かぼちゃ, 長ねぎ 枝豆	553 kcal 27.0 g 19.3 g



よく噛んで食べましょう。(6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。)

食べ物をよく噛むことで、食べすぎを防ぎます。また、消化・吸収を助け、唾液がでることで虫歯や歯周病の予防に役立つなど、身体によい働きをします。

群馬台国の卑弥呼の時代では現代の6倍噛まなければならない食事だったと想定されています。現代とくらべると相当噛みごたえのある食事ですね。給食では6日から9日はカミカミメニューをいれました。豆や小魚、魚、海藻、野菜などが多い4日間です。しっかり噛んでほしいです。

小平夏野菜カレーの日！



小平の地場野菜の種類が多く出回る季節になりました。6月は市内の小学校、中学校で小平地場野菜をたくさん使用したカレーをつくりまします。カレーのレシピは各校によって違います。二小のカレーが一番おいしいと子どもにってもらえるようにつくりたいです。24日(金)に実施します。

また今月は、子どもたちが大好きなとうもろこし、枝豆も献立に入れました。お楽しみに！

今月の小平地場野菜

小松菜 きゅうり 大根 スッキーニ
キャベツ 玉ねぎ トマト じゃがいも
なす かぼちゃ とうもろこし 枝豆



