



6がつのこんだて



日	こんだて	のみもの	おもなざいりょう			エネルギーたんぱく質食塩相当量
			体をつくるものになる	エネルギーのものになる	からだの調子を整えるものになる	
2月	キムたくごはん ホッケのおこしやき とんじる	牛乳	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ほっけ、ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	しちぶつきまい、あぶら、 ごまあぶら、じゃがいも	たくあん、はくさいキムチ、たまねぎ、しょうが、 ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな	587 kcal 29.9 g 2.3 g
3火	タコライス もずくスープ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、とりにく、もずく、とうふ	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、さんおんとう、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマ ン、キャベツ、きゅうり、だいこん、えのきたけ、 ねぎ	602 kcal 26.2 g 2.1 g
4水	ちゅうかどん だいずとかえりのあげに しおだれきゅうり	牛乳	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、 だいず、かえり、こんぶ	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、でんぷん、ごまあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほししいたけ、こまつな、だいこん、きゅうり	617 kcal 22.3 g 2.3 g
5木	パインミーサンド とりにくとやさいのフォー	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりに く、あげボール	ソフトフランスパン、さんおん とう、あぶら、はちみつ、ごまあ ぶら、こめこめん、ごま	たまねぎ、だいこん、にんじん、にんにく、セロ リ、もやし、にら、こまつな、レモン	574 kcal 25.4 g 2.7 g
6金	ごはん ししゃものからあげ しおにくじゃが かわちばんかん	牛乳	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたに く、こうやどとうふ	しちぶつきまい、こむぎこ、こめ こ、あぶら、じゃがいも、さんお んとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな、かわ ちばんかん	621 kcal 22.8 g 1.1 g
9月	ごもくれいめん グリーンサラダ ココアまめ	牛乳	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、だい ず	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さ んおんとう、ごまあぶら、じゃが いも、じょうはくとう	にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、さやいん げん、こまつな、たまねぎ	561 kcal 23.4 g 2.4 g
10火	ビビンバ はるさめスープ ミックスフルーツ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、と うふ、わかめ	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、ごまあぶら、さんおん とう、ごま、はるさめ	ほうれんそう、にんじん、ぜんまい、きりぼしだ いこん、だいずもやし、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、ほししいたけ、パインかん、あまな つかん、りんごかん	585 kcal 21.1 g 2.3 g
11水	わかめごはん いわしのうめソース みそけんちんじる	牛乳	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、 いわし、なまあげ、みそ	しちぶつきまい、こめこ、あぶ ら、さんおんとう、でんぷん、 じゃがいも、ごまあぶら	しょうが、ねりうめ、ごぼう、にんじん、だいこ ん、しめじ、こまつな	628 kcal 28.0 g 2.0 g
12木	メロンパントースト とうにゅうクリームシチュー コールスロー	牛乳	ぎゅうにゅう、とうにゅう、ぶた にく、なまクリーム	しよくパン、じょうはくとう、こむ ぎこ、バター、グラニューとう、 あぶら、じゃがいも、こめこ、さ んおんとう	セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、だいこん	589 kcal 21.9 g 2.4 g
13金	にくみそあんかけごはん わかめとたまごのスープ メロン	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、と りにく、わかめ、とうふ、たまご	しちぶつきまい、おしむぎ、ごま あぶら、あぶら、さんおんとう、 でんぷん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ほし しいたけ、こまつな、メロン	612 kcal 26.4 g 1.9 g
17火	シーホードーフどん やさいのナムル あまなつ	牛乳	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 だいず	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、さんおんとう、でんぷん、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、ほししいたけ、にんじん、た まねぎ、トマト、にら、こまつな、だいこん、あま なつ	613 kcal 24.3 g 2.1 g
18水	ジューシー(たきこみごはん) にんじんしりしり イナムドゥチ こくとうちんすこう	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こん ぶ、ツナ、たまご、かまぼこ、み そ	しちぶつきまい、おしむぎ、あ ぶら、サラダこんにやく、こむぎ こ、くろぎとう、さんおんとう	にんじん、えだまめ、たまねぎ、だいこん、ほし しいたけ、しょうが	637 kcal 24.1 g 2.4 g
19木	こだいらかてうどん ちくわのてんぷら こだますいか	牛乳	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶた にく、こんぶ、わかめ、ちくわ	うどん、さんおんとう、こむぎこ、 じょうしんこ、あぶら	ねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、 こだますいか	564 kcal 22.4 g 2.1 g
20金	うめこんぶちやづけ ボラのみそマヨネーズやき ごもくきんぴら	牛乳	ぎゅうにゅう、こんぶ、ボラ、み そ、ぶたにく、あぶらあげ	しちぶつきまい、ごま、ノンエッ グマヨネーズ、あぶら、じゃが いも、さんおんとう、ごまあぶら	うめ、ゆかり、こまつな、にんにく、たまねぎ、に んじん、モロッコいんげん	577 kcal 29.2 g 2.5 g
23月	チンジャオロースどん ちゅうかたまごスープ えだまめ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、と りにく、たまご、とうふ	しちぶつきまい、あぶら、さん おんとう、ごまあぶら、でんぷ ん	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、 ピーマン、しょうが、こまつな、えのきたけ、ク リームコーン、えだまめ	629 kcal 29.4 g 2.4 g
24火	ツナコーントースト ミネストローネ だいこんサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、だ いず、とりにく、ベーコン、わか め	むえんしよくパン、あぶら、ノン エッグマヨネーズ、じゃがいも、 オリーブゆ、さんおんとう	たまねぎ、ホールコーン、にんじん、ズッキー ニ、セロリ、にんにく、トマト、だいこん、きゅう り、こまつな	636 kcal 25.4 g 2.4 g
25水	ごはん さばのねぎしおやき とうふのうまに きゅうりのかわりづけ	牛乳	ぎゅうにゅう、さば、とうふ、ぶ たにく	しちぶつきまい、さんおんとう、 ごまあぶら、あぶら、でんぷん、 ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、こまつな、だいこん、きゅうり	629 kcal 29.2 g 2.4 g
26木	こだいらなつやさいカレー こだいらさんたまねぎドレッシングサラダ バレンシアオレンジ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しちぶつきまい、おしむぎ、じゃ がいも、あぶら、こめこ、さんお んとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、なす、 ズッキーニ、ケール、トマト、グリーンアスパラ ガス、キャベツ、にんじん、オレンジ	582 kcal 19.2 g 1.6 g
27金	こだいらにんじんごはん モウカサメのあまからあげ なめこのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、モー カサメ、とうふ、わかめ、みそ	しちぶつきまい、あぶら、こめ こ、こむぎこ、じゃがいも、さん おんとう	にんじん、しょうが、にんにく、だいこん、なめ こ、こまつな、ねぎ	575 kcal 25.9 g 2.2 g
30月	こだいらさんトマトのスパゲッティ かくれんぼドレッシングサラダ とうもろこし	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だい ず、わかめ	スパゲッティ、あぶら、オリーブ ゆ、さんおんとう	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、マッシュルーム、ズッキーニ、なす、トマト ピューレー、トマト、トマトかんづめ、だいこん、 キャベツ、きゅうり	588 kcal 25.0 g 1.9 g

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

和食祭り6月

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて、気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。食中毒には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、しっかり睡眠を心掛け、元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です!

多摩小平保健所管内では、「栄養バランスを考える～野菜と減塩～」をテーマに、食育に取り組んでいます。

GOAL 1 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を!

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

毎日野菜料理を5皿程度! 薬物も取り入れよう!

野菜(20歳以上)の摂取目標量 1日350g以上 (健康日本21(第三次))

主食 ご飯・パン・めんなど エネルギーのもとになる

主菜 肉・魚・卵・大豆など からだをつくるもとになる

副菜 野菜・いも・きのこ・海藻など からだの調子をととのえる

重点テーマ:「適切な食塩摂取を!」

- ### ★減塩のポイント★
- ① 麺類の汁やスープを残す。
 - ② 味噌汁などの汁物は具たくさんにする。
 - ③ 食塩を多く含む加工食品(練り製品、ハム、ソーセージなど)を控える。
 - ④ 酢、香辛料、香味野菜(しょうが、にんにく、シソなど)を活用する。
 - ⑤ 調味料はかけずに、つけて食べる。

GOAL 2 適切な食塩摂取を!

適塩Point! 食塩(20歳以上)の摂取目標量 1日7g未満 (健康日本21(第三次))

★調味料は味をみてからかけましょう!

★栄養成分表示(食塩相当量)を活用して料理の組み合わせを考えましょう!

食塩相当量(1食あたり)の目安

肉類	COOK
魚類	COOK
卵類	COOK
大豆類	COOK
野菜類	COOK
きのこ類	COOK
海藻類	COOK
その他	COOK

この表示値は、目安です。

GOAL 3 食品ロスを減らす!

減らそう! 食品ロスの3つの要因

- 食べ残し (作りすぎた!)
- 直接廃棄 (買いすぎた!)
- 過剰除去 (切りすぎた!)

できることから始めてみましょう!

食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか?



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

こたえ Q1

Q2 ② (おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないで、食べ物のどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)

健康な体づくりはよくかむことから!



今月の小平産食材

- キャベツ だいこん とうもろこし
 えだまめ にんにく たまねぎ きゅうり
 こまつな ケール トマト なす
 ブッキーニ さやいんげん
 モロコインゲン ピーマン しいたけ
 はくさいキムチ

