



6月分献立表 (22回)



Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Value. Includes special days like '減塩献立' and '食育の日'.

日曜	献立名	主な材料と食品分類				栄養価	
		主に体をつくる (1群) 魚・肉・豆製品 卵・豆・海藻	主に体の調子を整える (4群) その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーになる (5群) 穀類・いも類	主にエネルギーになる (6群) 油脂		調味料他
22	木 ハンバーグ和風パセリソース マニーマーチャンブル 豆豚汁	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 さつまあげ 豚肉 大豆 生揚げ 味噌	たまねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ 大根 ごぼう にんにく たまねぎ	ごはん ごぼん	油 豚脂 油 油 油	799	2.8
23	金 タコライス(ごはん タコライスの具) 生乳 アルファベットスープ 茨城県産メロン	豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ キャベツ とうもろこし メロン	じゃがいも マカロニ	洋風だし 塩 ごしよ	779	2.2
26	月 鶏塩うどん(ソフトめん 鶏塩うどん汁) 生乳 茨城県産厚焼き玉子 大根のピリ辛煮	鶏肉 卵 豚肉	たまねぎ もやし 大根 枝豆 しょうが にんにく チンガ菜	ごぼん でん粉 砂糖 でん粉 ごぼん でん粉	油 ごま油 油 油	773	3.8
27	火 中華丼(ごはん 中華丼の具) 生乳 野菜こんにやくサラダ(塩ドレッシング) 蒸しパン	豚肉 いか えび 卵	大根 きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごぼん やく 小麦粉 砂糖	油 ごま油 油 油	770	2.3
28	水 ハムステーキ マカロニカルボナーラ きのこスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	たまねぎ しょうが にんにく もやし	ごぼん 砂糖 じゃがいも	豚脂 油 油	760	3.4
29	木 ピピンパ丼(ごはん ピピンパ丼の具) 生乳 春雨サラダ(ナムドレッシング) ワンタンスープ	豚肉 大豆 卵 味噌 卵	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	ごぼん 砂糖 春雨 小麦粉 でん粉	油 ごま油 油 油	768	2.8
30	金 豚丼(ごはん 豚丼の具) 生乳 フロッキーのサラダ(ササガアインドレッシング) キムチ味噌汁	豚肉 卵 鶏肉 味噌	カリフラワー とうもろこし 白菜 大根 なす キムチ	ごぼん 砂糖 油	油 油 油	790	2.9

茨城をたべよう Week

今月の常総市・下妻市産食材：じゃがいも、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、大根、たまねぎ、にんじん、ねぎ、白菜、ピーマン、摘果メロン、かぼちゃ、とうがらし、みそ、米(太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、メロン、しめじ、ごぼう、チンゲン菜、水菜、にら、もやし、鶏肉、豚肉、卵

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をされる際に参考にしていただくことを目的としており、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギー由来成分を記載していません。



毎月19日は食育の日です

6月給食だ!より

よむかんで食べよう!



6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、白頭からよかんて食べる習慣をつけましょう。

- かむ習慣をつけるには?
 - ★一日30回を★食べ物を水分で★かみこたえのある食べ物を取り入れる
 - ★意識し、よく流し込まない
 - ★味わって食べる



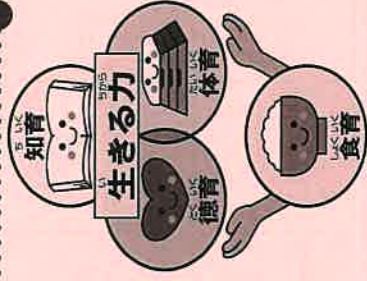
歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかりと歯をみがく



6月は食育月間です!

毎年6月は国が定める「食育月間」です。生きていく上で、「食べること」はとても大切な生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもたちから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。また、毎月19日は「食育の日」です。この機会に、「食べること」について考えてみませんか?



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本」であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

日本各地の郷土料理

北海道

いももち

「いももち」は、北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、手軽につくれる郷土料理として知られています。また稲作の生産技術が発達していない時代にもちを作るとき、もちの代わりに豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことがはじまりといわれています。作り方は簡単で、蒸したじゃがいもをつぶして、丸く整え、焦げ目が付くまで焼きます。バターをのせたり、甘辛く味付けしたごまだしにつけたり、チーズを中に入れて焼いたり、いろいろな味付けで食べられています。また、揚げたり、汁物にいれたりなど、調理法にもさまざまなアレンジがあります。手軽に作れるおやつや軽食として、ご家庭でも、いももちを作ってみませんか?