

いぎみっ子6月スマイルランチ

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていだければと思います。

6月の栄養指導目標

赤の食べ物(たんぱく質)を知ろう

赤の食べ物(1・2群)の主な栄養素はたんぱく質で、血や肉・骨をつくり、体を大きくします。たんぱく質は動物性たんぱく質(肉・魚・卵・乳製品)と植物性たんぱく質(豆類・大豆・大豆製品・海藻)があります。成長期はたんぱく質必要量がどの年代よりも多くなりますが、動物性たんぱく質は脂肪も多く含むので、とりすぎには注意が必要です。植物性たんぱく質を上手に組み合わせて食事することを心がけましょう。

日付	牛乳	献立名	赤の食品♥(1・2群) 主に血や筋肉、骨をつくる	緑の食品♣(3・4群) 主に体の調子をととのえる	黄の食品◆(5・6群) 主に力や熱になる	調味料・だしなど
1 (水)	牛乳	スパゲティーミートソース	ぶたにく ぶたレバー だいず	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	スパゲティー オリーブあぶら あぶら さとう	シマース パセリ バジル オレガノ ウスターソース ケチャップ あかワイン こしょう デミグラスソース
		パパイアツナサラダ	ツナ	パパイア きゅうり とうみょう コーン シークワーサー	さとう	フレンチドレッシング(28品目なし) シマース つぶマスタード(大豆)
		チーズ		ベビーチーズ		
		ゴーヤー蒸しパン	たまご きゅうりゆう	ゴーヤー	こむぎこ もちこ さとう あぶら	ベーキングパウダー
2 (木)	牛乳	赤飯	せきはんのもと(28品目なし)		こめ むぎ くるまい	
		イナムドゥチ	ぶたにく カステラかまぼこ(小麦・卵・大豆) あつあげ あまくちるみそ	こんにやく しいたけ		りょうりしゆ ぶたほね かつおぶし
		人参シリシリ	たまご ツナ	にんじん パパイア とうみょう	あぶら	シマース しょうゆ
		カップもずく	カップもずく(小麦)			
3 (金)	牛乳	アーモンド揚げパン	きなこ		コッペパン(小麦・乳・大豆) あぶら アーモンド さとう	
		麦のポタージュ	スキムミルク きゅうりゆう	たまねぎ コーン	おむぎ じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう	シマース こしょう とりほね パセリ ローレルは
		豆腐のピザチーズ焼き	とうふ ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) チーズ	ピーマン たまねぎ トマト	あぶら	ケチャップ オレガノ バジル
		パパイアカレーソテー	ウインナー(小麦・乳・大豆・豚肉・牛肉)	パパイア にんじん とうみょう にんにく	あぶら	しょうゆ シマース カレーこ(28品目なし) とりほね
6 (月) 中学校欠食	牛乳	梅しらすごはん	とりにく あぶらあげ しらすぼし	ごぼう しいたけ えだまめ しょうが カリカリうめ	こめ むぎ あぶら ごま	りょうりしゆ うめびしお(りんご) かつおぶし うすくちしょうゆ シマース みりんふう
		冬瓜のそぼろ汁	とりにく	たまねぎ にんじん とうがん かいわれ しょうが		りょうりしゆ しょうゆ シマース かつおぶし
		五目卵焼き	たまご ひじき とうりゆう	にんじん たまねぎ とうみょう	さとう あぶら	うすくちしょうゆ
		ゴーヤーのシークワーサー和え	ツナ わかめ	ゴーヤー にんじん モーウイ シークワーサー	さとう	うすくちしょうゆ す
7 (火)	牛乳	きびごはん			こめ もちきび	
		魚と野菜の甘酢煮	さめ	にんじん しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ きくらげ トマト	じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ みりんふう りょうりしゆ ケチャップ す テンメンジャン(小麦・大豆) シマース チキンブイヨン(鶏肉)
		チーズ春巻	チーズ	にんじん さやいんげん	はるまきのかわ(小麦) あぶら	
		アーモンド和え	かにふうかまぼこ(28品目なし)	ちんげんさい キャベツ しめじ にんにく	ごまあぶら さとう アーモンド	うすくちしょうゆ
8 (水)	牛乳	冷やし中華(麺)			ちゅうかめん(小麦・大豆) ごまあぶら	
		冷やし中華(たれ)		シークワーサー	さとう	しょうゆ とくのうす
		冷やし中華(野菜)		にんじん きゅうり もやし	ごまあぶら ごま	シマース
		冷やし中華(卵ハム)	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉) きんしたまご(卵)			
		揚げ豆腐のチリソース	とうふ	ながねぎ にんにく	こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ドウバンジャン(28品目なし) しょうゆ ケチャップ りょうりしゆ パプリカこ
		すいか		すいか		
9 (木)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		豚汁	ぶたにく とうふ とうりゆう JAみそ	だいこん にんじん ごぼう かいわれ しいたけ しめじ こんにやく		りょうりしゆ かつおぶし
		魚の梅ソース焼き	ツムブリ	カリカリうめ	マヨネーズ さとう あぶら	シマース こしょう りょうりしゆ ゆかりこ(28品目なし)
		夏野菜のおかか和え	わかめ かつおぶし	パパイア ウンチー【=えんさい】 にんじん	さとう	うすくちしょうゆ とくのうす シマース
10 (金)	牛乳	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
		パパイアと魚のデミソース煮	さめ いんげんまめ	パパイア にんじん えだまめ トマト りんご しょうが にんにく	じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら	しろワイン デミグラスソース シマース こしょう あかワイン とりほね ローレルは
		チキン照焼ソース	とりにく	りんご にんにく	かたくりこ	しょうゆ みりんふう りょうりしゆ
		コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン	マヨネーズ さとう あぶら	とくのうす シマース こしょう
		オレンジ		オレンジ		
14 (火)	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ	
		冬瓜のみそ煮	こんぶ とりにく JAみそ	とうがん にんじん とうみょう こんにやく しいたけ	さといも さとう あぶら	りょうりしゆ シマース みりんふう かつおぶし
		焼き豆腐おろしかけ	とうふ	だいこん かいわれ	あぶら さとう	しょうゆ みりんふう かつおぶし
		キャベツのごま和え	しらすぼし ひじき	キャベツ きゅうり ピーマン	ごまあぶら さとう ごま	りょうりしゆ うすくちしょうゆ とくのうす
15 (水)	牛乳	スパゲティークリームソース	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉) とりにく いんげんまめ スキムミルク きゅうりゆう	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン コーン	スパゲティー オリーブあぶら あぶら こむぎこ パター	シマース パセリ ローレルこ こしょう
		チーズじゃこオムレツ	たまご しらすぼし チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース	あぶら	りょうりしゆ うすくちしょうゆ みりんふう
		フライドポテト	あおのり		じゃがいも あぶら	シマース こしょう ガーリックパウダー(28品目なし)
		冬瓜のシロップ煮		とうがん パイン もも いちご シークワーサー	さとう	

日付	牛乳	献立名	赤の食品♥(1・2群) 主に血や筋肉、骨をつくる	緑の食品♣(3・4群) 主に体の調子をととのえる	黄の食品◆(5・6群) 主に力や熱になる	調味料・だしなど	
16 (木)		麦ごはん			こめ むぎ		
		魚汁	かます JAみそ	とうみょう しょうが		りょうりしゅ シママース かつおぶし	
		マーミナチャンプルー	とうふ コンビーフハッシュ(牛肉)	マーミナ【=もやし】キャベツ にんじん からしな	あぶら	しょうゆ シママース こしょう	
		アーサのウサチ	アーサ ちくわ(小麦・大豆)	モーウイ シークワサー	さとう	うすくちしょうゆ シママース	
		カラキチンスコウ			こむぎこ さとう ラード(豚肉)	カラキコ	
17 (金)		パーカーハウスパン			パーカーハウスパン(小麦・乳・大豆)		
		南瓜スープ	ぎゅうにゅう ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)	かぼちゃ にんじん たまねぎ	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム あぶら	シママース こしょう とりほね ローレルは クミン	
		豆腐ハンバーグソース	とりにく ぶたにく とうふ たまご おから JAみそ	きくらげ しょうが たまねぎ	ごま ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ マーガリン	ケチャップ ウスターソース あかワイン	
		ひじきツナサラダ	ひじき ツナ	だいこん きゅうり ゴーヤー コーン	さとう	わふうドレッシング(小麦・大豆・りんご) こしょう シママース とくのうす	
20 (月)		麦ごはん			こめ むぎ		
		夏野菜カレー	とりにく ぶたレバー	にんじん たまねぎ なす ゴーヤー しょうが にんにく りんご トマト	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	あかワイン カレーフレーク ウスターソース クミン こしょう とりほね	
		ゆで卵	たまご				
		きのこのマリネ		しめじ エリンギ えのき マッシュルーム とうみょう にんにく シークワサー	オリーブあぶら さとう	シママース こしょう とくのうす	
		スナックアーモンド			スナックアーモンド		
21 (火)		麦ごはん			こめ むぎ		
		粟米湯	とりにく たまご	コーン たまねぎ	じゃがいも かたくりこ あぶら	りょうりしゅ うすくちしょうゆ シママース こしょう とりほね	
		きびなごごまフライ	きびなご		こむぎこ ごま パンこ あぶら	りょうりしゅ	
		青椒肉絲	ぶたにく	ピーマン たけのこ きくらげ にんじん もやし しょうが	ごまあぶら さとう	りょうりしゅ しょうゆ みりんふう デミグラスソース(小麦・大豆)	
		シークワサーゼリー		シークワサー パイン もも	さとう	パールアガー	
22 (水)		ポロポロジュシー	もずく	カンダバー【=いもかずら】にんじん モーウイ	こめ むぎ	しょうゆ シママース かつおぶし	
		ふかし芋			さつまいも		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわのいそべあげ(小麦・大豆)		あぶら		
		野菜のごまみそ和え	かまぼこ(小麦・大豆) あまくちろみそ	もやし きゅうり パパイア	さとう ごま	す	
		パイン		パイン			
24 (金)		コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)		
		クラムチャウダー	あさり スkimミルク	とうがん たまねぎ にんじん セロリ パセリ	じゃがいも こむぎこ マーガリン なまクリーム	しろワイン シママース こしょう チキンブイヨン(鶏肉) とりほね	
		チリピーンズ	いんげんまめ だいず ぎゅうにく	たまねぎ きくらげ トマト にんにく	さとう あぶら	あかワイン シママース ケチャップ デミグラスソース ナツメグ チリパウダー	
		チップスサラダ	かぼちゃ れんこん ごぼう キャベツ モーウイ とうみょう シークワサー		かたくりこ あぶら オリーブあぶら さとう	とくのうす こしょう シママース	
		オレンジ		オレンジ			
27 (月)		うっちんライス	とりにく だいず	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら	りょうりしゅ うっちんこ カレーこ シママース うすくちしょうゆ とりほね ローレルは	
		ベーコンポテトソテー	ベーコン(乳・卵・大豆・豚肉)	さやいんげん	じゃがいも あぶら	シママース しょうゆ こしょう	
		根菜サラダ	いんげんまめ	ごぼう だいこん れんこん にんじん	マヨネーズ ごま さとう	うすくちしょうゆ こしょう	
		ムジヌフスコーン	ヨーグルト ぎゅうにゅう チーズ	レーズン	ムジヌフ(小麦) マーガリン こくとう ケーキックス(小麦・大豆) さとう アーモンド		
28 (火)		麦ごはん			こめ むぎ		
		ハッシュドビーフ	ぎゅうにく ぶたレバー いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく トマト りんご	じゃがいも あぶら	あかワイン ハヤシブレーク(小麦・大豆・牛肉) ケチャップ デミグラスソース ぶたほね ローレルは	
		いかげそから揚げ	いかげそ	にんにく	こむぎこ かたくりこ あぶら	りょうりしゅ シママース かつおぶし	
		ハムとナッツの野菜サラダ	プレスハム(乳・卵・大豆・豚肉)	キャベツ きゅうり だいこん コーン シークワサー	オリーブあぶら さとう アーモンド	とくのうす こしょう シママース	
29 (水)		沖縄焼きそば	とりにく チキアギ(卵・大豆)	キャベツ もやし にんじん きくらげ なら しょうが	おきなわそば(小麦・大豆) あぶら	しょうゆ りょうりしゅ シママース	
		グルクンから揚げ	グルクン		こむぎこ かたくりこ あぶら	シママース りょうりしゅ	
		ゴーヤーアップサー	ぶたにく とうふ かつおぶし JAみそ	ゴーヤー	あぶら	シママース みりんふう りょうりしゅ	
		きな粉ナッツ	だいず きなこ		アーモンド くるみ こくとう さとう みずあめ		
30 (木)		クワジャージュシー	ぶたにく チキアギ(卵・大豆) こんぶ	しいたけ にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら	しょうゆ シママース かつおぶし ぶたほね	
		焼スルルシークワサーかけ	スルル【=きびなご】	シークワサー	あぶら	りょうりしゅ	
		ナーベラーアップサー	とうふ ツナ かつおぶし JAみそ	ナーベラー【=へちま】 とうみょう	ラード(豚肉)	みりんふう かつおぶし	
		沖縄ぜんざい	きんときまめ		おおむぎ さとう こくとう しらたまこ	シママース	

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。

⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。

⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは**大豆が原料**となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。

⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かき**を含みます。

※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかやえび、かにの稚魚が混入**していることがあります。