


月	火	水	木	金
13日 ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ 豆腐 80 ぶたミンチ 25 (18g×) 2コ たまねぎ 45 にんじん 20 あおねぎ 5 つちしょうが 0.8 ほししいたけ 0.5 にんにく 0.03 あかみそ 4 まめみそ 2 小麦 テンメンジャン 3 トウバンジャン 0.1 みりん 1 こしょう 0.02 小麦 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.8 なたねあぶら 0.2 でんぷん 1 みず 8 (乳)牛乳 1本	14日 (小麦・乳)チーズパン 春雨サラダ チリコンカン ぎゅうミンチ 20 だいずみずに 15 ひよこまめ 10 じゃがいも 45 たまねぎ 40 にんじん 10 ローリエ 0.02 なたねあぶら 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.5 小麦 こいくちしょうゆ 2 カレーこ 0.2 トマトケチャップ 10 オールスパイス 0.02 みず 35 (乳)牛乳 1本	15日 ご飯 ビーフカレー☆ ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 みかんジュース 1本	16日 (小麦・乳)コッペパン ご飯 ごぼうサラダ とりほぐし 15 チンゲンサイ 10 ささがきごぼう 20 小麦 ノンエッグごまドレッシング 6 (小麦)ミニフィッシュ 1コ スープ煮 スライスウインナー 20 たまねぎ 35 キャベツ 40 じゃがいも 35 にんじん 10 セロリ 0.5 ポークパイオン 5 しろワイン 1 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 うすくちしょうゆ 0.9 みず 40 (乳)牛乳 1本	17日 ご飯 絹厚揚げの みそ汁 きぬあつあげ 20 じゃがいも 20 たまねぎ 20 もやし 10 にんじん 5 こまつな 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 小麦 つくね (40g) 1コ なたねあぶら 0.1 おさけ 0.8 みりん 1.9 さとう 3 小麦 うすくちしょうゆ 2.3 オクラの おかか和え オクラ 25 かつおぶし 1 小麦 こいくちしょうゆ 1.5 (乳)牛乳 1本
20日 ご飯 うずしお汁 とりにく 15 なるとかまぼこ 5 うおそうめん 7 かんそうわかめ 0.2 たまねぎ 30 えのきたけ 10 にんじん 5 あおねぎ 5 おさけ 1 小麦 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	21日 (小麦・乳)ブランパン かぼちやの クリームシチュー ベーコン 10 しろいんげんまめ 10 かぼちや 35 たまねぎ 30 にんじん 5 しろワイン 1 ローリエ 0.02 ポークパイオン 10 乳・小麦 ホワイトベース 32 乳 ぎゅうにゅう 20 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 こむぎこ 1 みず 40 (乳)牛乳 1本	22日 ご飯 えび団子入り 生巻煮 ぶたにく 20 えび えびだんご 20 こんにやく 15 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 5 つちしょうが 0.5 むきえだまめ 5 しお 0.1 さとう 1.8 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本	23日 (小麦・乳)パイパン ご飯 コリコリ炒め ツナ 10 きりぼしだいこん 2 小麦 きりぼしだいこんごぼうけ 15 もずくスープ 小麦 やきぶた 15 もずく 5 たまねぎ 25 チンゲンサイ 15 にんじん 5 もやし 10 エリンギ 5 つちしょうが 0.5 こしょう 0.02 チキンスープ 5.5 小麦 うすくちしょうゆ 3 しお 0.1 みず 100 (乳)牛乳 1本	24日 ご飯 呉汁 とりにく 15 あぶらあげ 5 だいずみずに 10 こんにやく 10 はくさい 20 じゃがいも 15 にんじん 5 あおねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 小麦 たちうおフライ (40g) 1コ なたねあぶら 8 シークワーサー ゼリー(50g) 1コ (乳)牛乳 1本
27日 ご飯 夏野菜カレー ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 たまねぎ 35 かぼちや 20 ズッキーニ 10 トマトみずに 5 ローリエ 0.02 ブルーベリー 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 (乳)牛乳 1本	28日 (小麦・乳)黒糖パン ご飯 肉団子スープ 焼きビーフン 小麦 ミートボール 25 キャベツ 30 たまねぎ 15 にんじん 5 こまつな 5 つちしょうが 0.5 しお 0.08 こしょう 0.03 チキンスープ 5.5 小麦 うすくちしょうゆ 3 みず 100 (乳)牛乳 1本	29日 ご飯 まぐろの 竜田揚げ ぶたにく 20 やさいてん 20 こんにやく 25 とうがん 60 にんじん 10 あおねぎ 5 みりん 1 さとう 2.2 小麦 うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 (乳)牛乳 1本	30日 (小麦・乳)減量ココアパン ご飯 ペンネの ミートソース煮 ぎゅうミンチ 25 小麦 ミニペンネ 25 たまねぎ 50 にんじん 10 セロリ 0.5 パセリ 0.5 トマトみずに 20 カレーこ 0.1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 3 しお 0.2 なたねあぶら 0.2 コーンサラダ とりほぐし 10 ホールコーン 20 むきえだまめ 15 小麦 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.25 (乳)牛乳 1本	せっけんを使って きれいに手を洗おう  せっけんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合とせっけんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ずせっけんを使って洗うようにしましょう。

がつ 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

近年、栄養バランスがたよった食事をしていたり、朝ご飯を食べていないなど食生活が乱れている子どもが増えてきています。食生活の乱れは、子どもたちの肥満ややせの増加、体力や学力の低下にも関係しています。こうした問題を解決するために必要なのが食育です。子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるよう、学校や家庭においても積極的に食育に取り組んでいきましょう。

こんなことも「食育」です！

食育を難しく考えず、身近なことから取り組んでいきましょう。

買い物へ行くことで、
さまざまな食材を知る



食事の準備をすることで、
作る楽しさや大変さを知る



人と一緒に食べる
ことで、食事のマナー
などが身につく



野菜を育てたり収穫したり
することで、食べ物への
感謝の心を育てる



子どものころから
さまざまな味を体験する
ことで、味覚を育てる



朝ご飯を食べることで
毎日の生活リズムを
整える

