


★献立について★

- 6月は食育推進基本計画における食育月間です。
「伝統的な食文化」を伝えるために、日本型の食事(和食)を多く取り入れました。
- 6月2日の「開港記念日」にちなんで、横浜に関わりのある献立を取り入れました。
- 「歯と口の健康週間」にちなみ、噛みごたえのある献立、歯をつくる栄養素がたくさん含まれる献立、唾液の分泌を促す献立を取り入れました。
- 食育の日は、「まごは(わ)やさしい」食材を知らせる献立にしました。
- 郷土料理の献立として宮城県の料理(おくずかけ・ずんだミルクゼリー)を取り入れました。
- 国際理解の献立として、姉妹都市であるリヨン市(フランス)の料理を取り入れました。

1		2
韓国・朝鮮の料理(ビビンバ)の食べ方について知る		開港記念日
麦ごはん 精白米 米粒麦	ビビンバ(野菜) ひじき もやし こまつな にんじん にんにく ごま油 砂糖 ごま	
ビビンバ(肉) 牛肉 ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 コチジャン	はるさめスープ 豆腐 ねぎ にはるさめ ごま油	
		牛乳

5	6	7	8	9
凍り豆腐の栄養を知る	季節の食品(なす)を味わう	はま菜ちゃんの骨太炒めを知る	チンジャオロースーの名前の由来について知る	うまうま健康ピーマン炒めについて知る

はいがごはん はいが米 凍り豆腐のそぼろ煮 凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ でんぶん 米油 砂糖	磯香あえ キャベツ こまつな きざみのり 豚汁 豚肉 豆腐 こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ みそ 牛乳	ぶどうパン キャベツ きゅうり コーン 米油 砂糖 なすのミートソーススパゲティ スパゲティ 豚肉 だいず 黄桃・りんご・みかん・パインアップル缶 たまねぎ なす にんじん トマト缶 セロリ にんにく 米油	ごはん 精白米 はま菜ちゃんの骨太炒め ひじき こまつな ねぎ ごま 米油 にんじん ちりめんじゃこ チーズ 魚の照り焼き ギンボ 砂糖 てんぶん みそ汁 油揚げ キャベツ えのきたけ みそ 牛乳	はいがごはん はいが米 チンジャオロースー 豚肉 じゃがいも たまねぎ ピーマン ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 ごま油 てんぶん	中華スープ 鶏卵 豆腐 たまねぎ コーン こまつな てんぶん 豆乳ゼリー黒みつソース 豆乳 牛乳 寒天 砂糖 含みつ糖 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 ツナそぼろ まぐろ油揚げ 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖 牛乳
--	--	---	--	---	---	--

13	14	15	16 国際理解
季節の食品(アスパラガス)を味わう	とうがんの名前の由来について知る	ごぼうの旬について知る	姉妹都市リヨン市(フランス)の料理を知る

チーズパン アスパラガスのソテー アスパラガス にんじん コーン 米油 カレービーンズシチュー 豚肉 だいず チーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 マーガリン	アスパラガスのソテー アスパラガス にんじん コーン 米油 メロン(赤肉) 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 豚肉のごままぶし 豚肉 ごぼう にんじん こまつな しょうが しらすたき ごま 砂糖 牛乳	とうがんのすまし汁 鶏肉 とうがん ねぎ にんじん えのきたけ しょうが 牛乳	はいがごはん はいが米 鶏ごぼうごはんの具 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 ごぼう にんじん さやいんげん 米油 砂糖	揚げだいず だいず てんぶん 米油 青のり みそ汁 油揚げ わかめ じゃがいも たまねぎ えのきたけ みそ 牛乳	丸パン ポテリヨネーズ ペーコン じゃがいも たまねぎ にんにく パセリ バター オリーブ油 魚のグリル さけ 小麦粉 オリーブ油 レモン レモン果汁 バター 牛乳
--	--	--	--	---	--	--

6月の食育の日は「まごはやさしい」の食材をすべて取り入れました。

19 食育の日	20	21	22	23
「まごはやさしい」食べ物を知る	季節の食品(トマト)を味わう	季節の食品(小玉すいか)を味わう	ベイスターズカレーについて知る	南フランスの料理について知る

はいがごはん はいが米 煮魚 さば しょうが 砂糖 ねぎ 梅干し	ごまじょうゆあえ もやし こまつな ごま 呉汁 だいず 油揚げ わかめ じゃがいも にんじん ねぎ えのきたけ みそ 牛乳	はいがパン キャベツサラダ キャベツ 砂糖 クリームスープ ペーコン じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな コーン トマト トマト缶 ピーマン 脱脂粉乳 牛乳 豆乳 にんにく オリーブ油	麦ごはん 精白米 米粒麦 ジャガマーボー 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん 緑・赤ピーマン しょうが 米油 にんにく 砂糖 みそ トウバンジャン	卵とトマトのスープ 鶏卵 豆腐 豚肉 トマト たまねぎ こまつな えのきたけ しょうが てんぶん 小玉すいか 牛乳	はいがごはん はいが米 ベイスターズ青黒カレー 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン 砂糖 クミン	ロールパン ラトゥウイユ なす ブッキーニ トマト たまねぎ トマト缶 赤ピーマン ピーマン セロリ にんにく 魚のパン粉焼き カレイ パン粉 オリーブ油 パザル チーズ 牛乳
---	---	---	---	--	---	--

26	27	28 郷土料理	29	30
唾液の分泌を促す料理の良さを知る	梅干しの効果について知る	宮城県の郷土料理を味わう	季節の食品(じゃがいも)を味わう	季節の食品(メロン)を味わう

はいがごはん はいが米 豚肉と割干しだいこんの煮物 豚肉 割干しだいこん にんじん しらすたき しょうが こまつな 米油 ごま 砂糖	すまし汁 豆腐 とうろ昆布 梅干し ねぎ オクラ 納豆 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらすたき さやいんげん 米油 砂糖	梅肉あえ キャベツ きゅうり 梅干し みそ汁 豆腐 わかめ ねぎ みそ 牛乳	はいがごはん はいが米 かつおのあんかけ かつお 凍り豆腐 てんぶん 米油 しょうが 砂糖	おくずかけ ひやむぎ 油揚げ にんじん ごぼう ねぎ こまつな てんぶん ずんだミルクゼリー えだまめ 牛乳 豆乳 砂糖 寒天 牛乳	はいがごはん はいが米 変わり五目豆 だいず 豚肉 じゃがいも ピーマン にんじん こんにゃく 米油 砂糖	かきたま汁 鶏卵 豆腐 ねぎ えのきたけ かんぴょう てんぶん ふりかけ 削り節 ちりめんじゃこ ごま 梅干し 砂糖 牛乳	黒パン ピーツのサラダ ピーツ キャベツ にんじん オリーブ油 砂糖 レモン果汁 米粉シチュー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 米油 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 バター 米粉	メロン 牛乳
---	---	---	---	---	--	---	--	--	-----------------------------