

月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4 国際理解	金曜日 5	
横浜とかかわりのある中華料理を味わう	開港記念日	歯によい食べ物について知る	姉妹都市リヨン市(フランス)の料理を知る	チンジャオロースーについて知る	
はいがごはん はいが米 八宝菜 豚肉 うずら卵 えびが キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ しょうが チンゲンサイ 米油 砂糖 ごま油 てんぷん		豆腐スープ 鶏肉 豆腐 にんじん たまねぎ にら にんじん はるさめ ごま油 てんぷん 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 肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 米油 砂糖 牛乳	チーズパン ポテトリヨネーズ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんにく パセリ バター オリーブ油 サーモンのグリル サーモン 小麦粉 オリーブ油 レモン レモン果汁 バター 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 チンジャオロースー 豚肉 じゃがいも たまねぎ ねぎ ピーマン しょうが にんにく 米油 砂糖 ごま油 てんぷん 牛乳
8		9	10	11	12 非常食体験
とうがんの名前の由来を知る	季節の食品メロンを味わう	うまうま健康ピーマン炒めについて知る	ピピンバについて知る	給食はありません	
鶏ごぼうごはん (茶飯) はいが米 鶏肉 揚げだいた だいた てんぷん 米油 青のり 油揚げ 凍り豆腐 ごぼう にんじん さやいんげん 米油 砂糖	黒パン マカロニグラタン マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん エリンギ パセリ 米油 小麦粉 牛乳 豆乳 脱脂粉 チーズ バン粉	はいがごはん はいが米 ツナそばろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖	麦ごはん 精白米 米粒麦 ピピンバ(肉) 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 コチジャン		
15 郷土料理	16	17	18		
長崎県の郷土料理を味わう	ベイスターズ青星寮カレーについて知る	新じゃがいもについて知る	季節の食品トマトを味わう	「まごはやさしい」食べ物を知る	
麦ごはん 精白米 米粒麦 浦上そばろ 豚肉 さつま揚げ ごぼう にんじん もやし しらたき 米油 砂糖	ちゃんぼん ちゃんぼん とうがら 豚肉 いか えび なると キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん 米油 ごま油 冷凍みかん 牛乳	はいがごはん はいが米 ベイスターズ青星寮カレー 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	フライドポテト じゃがいも 米油 クリームスープ 豚肉 たまねぎ にんじん コーン まぐろ油漬 たまねぎ にんじん こまつな 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 牛乳	はいがごはん はいが米 ジャガマール 豚肉 だいた じゃがいも たまねぎ にんじん 緑・赤ピーマン しょうが にんにく 米油 砂糖 みそ トウバンジャン てんぷん 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 煮魚 さば しょうが 砂糖 ねぎ 昆布 梅干し けんちん汁 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しめじ こんやく ごま油 牛乳
22	23 郷土料理	24	25	26	
梅干しの効果について知る	宮城県の郷土料理を味わう	スパゲティナポリタンについて知る	伝統的な食品(凍り豆腐)について知る	ハッシュドビーフについて知る	
ごはん 精白米 だいたと鶏肉のうま煮 だいた 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 にんじん たけのこ こんやく ごぼう さやいんげん しょうが 砂糖	梅肉あえ キャベツ きゅうり 梅干し みそ汁 じゃがいも 油揚げ わかめ たまねぎ 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 てんぷん 米油 しょうが 砂糖 牛乳	ぶどうパン フレンチサラダ キャベツ きゅうり 米油 砂糖 ジュリエンスープ たまねぎ にんじん しめじ たまねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく 米油 トマトピューレー チーズ 牛乳	麦ごはん 精白米 米粒麦 凍り豆腐のそばろ煮 凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ てんぷん 米油 砂糖 牛乳	ターメリックライス はいが米 ターメリック 野菜スープ ベーコン たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ハッシュドビーフ 牛肉 じゃがいも たまねぎ エリンギ にんにく 米油 小麦粉 マーガリン トマトピューレー 牛乳
29	30	6月は食育推進基本計画における <b>食育月間</b> です			
唾液の分泌を促す料理のよさを知る	南フランスの料理について知る				
麦ごはん 精白米 米粒麦 豚肉と割干し だいたこの煮物 豚肉 割干しだいこん にんじん にんじん こまつな しょうが しらたき 米油 砂糖 ごま	呉汁 だいた 豆腐 油揚げ じゃがいも ねぎ わかめ にんじん えのきたけ みそ 梅干し 牛乳	☆献立について☆ ○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(6/4~6/10)にちなみ、噛みごたえのある献立、唾液の分泌を促す献立、歯をつくる栄養素を多く含む献立を取り入れました。 ○郷土料理の献立として、長崎県の料理(浦上そばろ・ちゃんぼん)と宮城県の料理(かつおのあんかけ・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、横浜市と姉妹都市であるリヨン市の料理(ポテトリヨネーズ)やフランスの料理(ラトゥエイユ・ガルビュール)を取り入れました。	「まごはやさしい」の食材 まごは(わ)やさしい まめ類 雑穀類 海藻類 やさい類 さかな類 きもの類 いも類 		
麦ごはん 精白米 米粒麦 豚肉と割干し だいたこの煮物 豚肉 割干しだいこん にんじん にんじん こまつな しょうが しらたき 米油 砂糖 ごま	ロールパン 魚のパン粉焼き カレーパン粉 オリーブ油 バジル チーズ ラトゥエイユ なす スクキニ トマト たまねぎ トマト缶 緑・赤ピーマン セロリ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんにく いんげん豆 オリーブ油 牛乳				