



# 平成22年 6月分 よていこんだて表 パート2



戸田市立美谷本小学校

ひょうび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちよしをととのえる	もりつけず		
16 水	ごはん	こめ			和菓子の日 	754	33.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さけのみそやき	さとう	さけ みそ	にんじん こまつな もやし			
	さんしよくあえ	さとう ごま		にんじん あおな			
	みそしる		みそ あぶらあげ				
てづくりデザート	さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう	まつちや				
17 木	ごはん	こめ				647	24.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	からあげ ②	あぶら	とりこ	しょうが にんにく			
	あえもの	ごま あぶら さとう	かいそう	とうもろこし きゅうり			
	のっぺいじる	さいいも さとう	みそ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ			
18 金	チキンライス	こめ	いんげん ウィンナー	トマト たまねぎ にんじん		683	31.3
	りんごジュース			りんご			
	ピタマシたつぷりやき	じゃがいも あぶら マヨネーズ	たら	なす かぼちゃ たまねぎ パセリ			
	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ とうもろこし スイパウ とうもろこし			
	クリームスープ	パンナメル	ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あおな マッシュルーム			
6月は「さくらんぼ」が旬です。今が旬のものを食べて雨や梅雨のジメジメに負けず、元気な美谷本っ子でいきましょう。							
21 月	ごはん	こめ				623	31.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	かじきのおろしソース	あぶら かたくりこ さとう	かじき	だいこん			
	あさづけ	さとう		キャベツ きゅうり			
	いものじる	あぶら こんにやく	ぶたにく とうふ みそ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ			
くだもの			さくらんぼ				
22 火	ミートソーススパゲティ	こむぎこ あぶら さとう	とりこ ぶたにく チーズ	にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース トマト		650	34.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	レモンふうみあげ	あぶら こむぎこ	とりこ	レモン			
	おなかスッキリサラダ	さとう ごま	わかめ	きゅうり たまねぎ とうもろこし			
	ちゅうかどん	こめ むぎ かたくりこ	ぶたにく えび いか うずらのたまご	たけのこ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり			
23 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			633	34.7
	ナムル	ごま		こまつな もやし キムチ			
	ねぎみそスープ	こんにやく	とうふ みそ とりこ	ねぎ しょうが だいこん あおな			
	ココアあげパン	さとう ココア あぶら ツイストパン					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
24 木	すごもりたまご	さとう あぶら	たまご だいず	たまねぎ にんじん えだまめ		646	23.7
	サラダ	ドレッシング		みずな とうもろこし にんじん きゅうり			
	おいしいスープ	ゼラチン	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ			
	ごはん	こめ					
	あじのさんがやき	あぶら かたくりこ さとう	鶏肉 たまご みそ	たけのこ しょうが ねぎ ごぼう			
ピーナッツあえ	あぶら さとう (ピーナッツ)		キャベツ にんじん もやし あおな				
ごじる	じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん えだまめ				
くだもの			びわ				
戸田っ子ハヤシライス							
28 月	戸田っ子ハヤシライス・むぎごはん	こめ むぎ ハヤシルウ なまクリーム	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト グリーンピース		630	21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ひじきサラダ	あぶら さとう	ひじき	きゅうり もやし とうもろこし			
	デザート	ゼラチン さとう	かんてん				
	ごはん	こめ					
今日は「つくだにの日」です。のりは体にとってもよいので、たくさん食べてください!!							
29 火	ごはん・のりつくだに	こめ さとう	のり			537	21.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	あぶら	たまご とりこ	こまつな にんじん			
	はりはりづけ	さとう	いか	にんじん のぞわな だいこん			
	みそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ			
5年生 林間学校 一日目							
30 水	ごはん	こめ				697	28.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	たちのおわふうあげ	さとう あぶら こむぎこ パンこ	たまご たちのお あおのり				
	おなかすっきりいため	こんにやく あぶら	ベーコン	にんじん あおな えだまめ			
	みそしる	じゃがいも	みそ	えのきたけ たまねぎ			



## こんだてだより



### ●6月は食育月間●

「食育」という言葉は福井県出身の《石塚左玄》というお医者さんが、今から、百年以上前の明治時代から、言われていました。

『人の心身は食によって作られる』と言われるほど、とても大切なことです。家族揃っての食事や、お箸の持ち方、お茶碗の置き方なども気をつけてみましょう!!



### ●リクエスト献立●

今月から始まりました。みんなが大好きなリクエスト献立です!!

6年生児童から、たくさんのリクエストをいただき、また野菜が苦手な美谷本っ子のために、どうすれば食べられるようになるのか、意見をいただきました。

- \* 細かく刻んで、大好きなハンバーグや、カレーにいれる
- \* 大好きな物だと思って、先に食べる
- \* 嫌いな物を調べて好きになる

★献立表ネーミングを変えたり、給食に興味を持つようにしていますので、毎日しっかり食べましょう

