



中郷小こんだてよていひょう 6月

2012



6月「食育週間」として食育の国際デーを記念して平成18年国に「食育の日」として定められた日にならざるを得ない。全国でいろいろな取り組みがなされています。

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	きいろのグループ おもにわつちからになるしょくひん	エネルギー (kcal) たんぱく質、塩分 (g)	
1	金	いかのちゅうかいため やさいソテー チンゲンサイスープ ふいかけ	いか みそ だいず ベーコン とうふ ぶりかけ	アスパラ だけのこと ほろれんそう チンゲンサイ キャベツ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	615 24 2.0	
4	月	マーボー豆腐 くだもの じゃがいもちゅうかサラダ	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ だけのこと しいたけ にんじん キュウリ くだもの	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	600 22 1.6	
5	火	ちやめし あじのひもの にくじゃが みぞしる	あじ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	600 26 3.2	
6	水	あげパン ポトフ ヨーグルトあえ	ウィンナー ぶたにく ヨーグルト きなこ	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ もも缶 パイン缶	パン あぶら さとう じゃがいも	640 27 1.8	
7	木	ちゅうかさいはん きびなごフライ コールスロー すましじる	ぶたにく きびなご かまぼこ とうふ	こまつな かつり きゅうり えのきだけ みかん缶 はねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん	540 22 2.6	
8	金	おやこに ミックスかきんとう みぞしる	とりにく とうふ たまご みそ たづくり だいず	にんじん たまねぎ なめこ みつば しいたけ	こめ むぎ さとう さつまいも アーモンド	670 27 2.1	
9	土	さかなのちゅうかあえ ちゅうかサラダ たまごスープ	さわら だいず とうふ たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん いんげん ねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ あぶら	708 28 1.6	
11	月	学校は9日のぶりかえでお休みです。					
12	火	げんきどんぶり わかめスープ くだもの	ぎゅうにく たまご わかめ	ごぼう だいこん にんじん いら ほろれんそう たまねぎ くだもの	こめ むぎ あぶら さとう こめ	631 25 2.0	
13	水	コーンピラフ とりごみやき すめ さんしょくあえ ミネストローネ	とりにく ベーコン えび ひよこめめ すめ	にんじん たまねぎ セロリ かつり きゅうり トマト缶	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	595 27 2.3	
14	木	なまあげのごもくに うめぼし ワンダンスープ くだもの	ぶたにく なまあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ もやし はくさい キャベツ くだもの	こめ むぎ あぶら ワンタン	600 24 2.6	
15	金	やしししゃも にびだし みぞしる なっとう	ししゃも なっとう ひじき あぶらあげ	こまつな たまねぎ ねぎ しいたけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	613 25 2.2	
18	月	ハヤシライス グリーンサラダ ふくじんづけ くだもの	ぶたにく スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ アスパラ くだもの	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	613 20 2.8	
19	火	おざく みぞしる くだもの のりつくだに	とうふ あぶらあげ みそ わかめ のりつくだに	にんじん ごぼう だいこん しいたけ たまねぎ くだもの	こめ むぎ こんにゃく さといも さとう	581 18 2.6	
20	水	なめし とりにくクリームに ポテトスープ デザート	とりにく スキムミルク ベーコン	にんじん たまねぎ アスパラ ドライなめし	こめ むぎ パター じゃがいも	620 23 2.2	
21	木	ソフトメンミートソース フレンチサラダ まっちゃむしパン	ぶたにく とりにく チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン レタス キャベツ きゅうり	ソフトめん パター ホットケーキのもと	686 26 2.6	
22	金	いわしのソースあえ やさいソテー えのきスープ	いわし たまご	にんじん えのき キャベツ ねぎ コーン缶	こめ むぎ あぶら でんぷん ばんこ	627 23 2.0	
25	月	パオス チンゲンサイのソース あげなすこうみやき くだもの	ポークパオス ベーコン かまぼこ とうふ	なす たまねぎ ピーマン チンゲンサイ ねぎ メロン	こめ むぎ さとう あぶら	591 22 2.2	
26	火	ドライカレー ヘルシーサラダ てづくりデザート	ぎゅうにく とりにく スキムミルク チーズ だいず	にんじん きゅうり ピーマン たまねぎ キャベツ あまなつ	こめ むぎ あぶら こんにゃく	630 24 2.2	
27	水	とうふバーグ こまつなにびだし やさいスープ ヨーグルト	ベーコン ヨーグルト とうふハンバーグ	こまつな にんじん しめじ たまねぎ キャベツ パセリ	こめ むぎ さとう	587 21 2.4	
28	木	さくらえびごはん みぞしる じゃがいもどぼろに くだもの	さくらえび とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ すいか	こめ むぎ さとう じゃがいも やきいも	628 21 2.3	
29	金	さばこうみやき あおなごまあえ ミニトマト とんじる	さば みそ とうふ ぶたにく	こまつな しめじ にんじん いら ごぼう ねぎ だいこん トマト	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	642 30 2.2	

1口、30回 よくかんで食べよう

- ・ 食べ物の消化をよくする
 - ・ あたまの働きを良くする ・ 食べ物の味がわかる
 - ・ あごの発達をよくする ・ 虫歯にならない
 - ・ 肥満予防 ・ だ液が出てガン予防になる
- よくかむことは体によいことがたくさんあります。



家族でできる食育は？

朝ご飯をしっかりと食べたり、できるだけ家族みんなで食卓を囲んで食事をしたり、又、時々には子供といっしょに食事を作ったりすることです。家族団らんのなかで、食べ物のことを知ったり、食事のマナーを自然に身につけられたら良いですね。



1日(金)6年生 校外学習
25日(月)26日(火)27日(水)5年生 自然教室
26日(火)1年生保護者給食試食会