



# 中郷小こんだてよていひょう 6月

2011



お知らせ 6月18日(土)、19日(日)は三島市を会場として「はぐのくま食育フェスティバル」が開催されます。多数の方の来場をお待ちしております。

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 おもにねつやちからになるしょくひん	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	トンクどうぶ うめほし ワンタンスープ くだもの	ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん いんげん もやし はくさい キャベツ メロン	こめ むぎ あぶら ワンタン	620 24.2
2	木	ちゅうかさいはん きびなごフライ クールスロー どうぶとチンゲンサイスープ	ぶたにく きびなご ベーコン どうぶ	こまつな キャベツ きゅうり チンゲンサイ みかん缶	こめ あぶら さとう でんぷん	555 20.0
3	金	まぐろとだいずのナッツあえ みそしる おひたし するめ	まぐろ だいず みそ あぶらあげ するめ	キャベツ ねぎ ほうれんそう たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも カシューナッツ あぶら	697 25.0
6	月	ハヤシライス ビーンズサラダ ふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにく だいず チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ キャベツ コーン	こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ	720 20.0
7	火	ひじきごはん すましじる オムレツやさしいあんかけ	とりにく たまご どうぶ ひじき かまぼこ	にんじん いんげん ピーマン しめじ たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう でんぷん	528 22.0
8	水	みしまコロッケ みそ汁 きりぼしだいこんにつけ くだもの	さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ	きりぼしだいこん いんげん にんじん たまねぎ メロン	こめ むぎ あぶら コロッケ やきふ	657 19.5
9	木	ドライカレー シーフードサラダ てづくりデザート	ぎゅうにく とりにく だいず いか チーズ	にんじん きゅうり ピーマン レタス たまねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう	632 25.7
10	金	いかのちゅうかいため おひたし たまごスープ くだもの	いか みそ たまご	アスパラ たけのこ ほうれんそう こまつな キャベツ みかん	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	582 27.3
13	月	さかなのピザやき アスパラスープ ほうれんそうソテー	さけ ベーコン みそ チーズ	たまねぎ ほうれんそう コーン キャベツ ピーマン アスパラ	こめ むぎ バター さとう	576 28.5
14	火	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	707 27.8
15	水	やきししゃも やさいすみそあえ なっとう みそしる	ししゃも いか なっとう みそ どうぶ あぶらあげ	キャベツ にんじん きゅうり こまつな	こめ むぎこんにゃく さとう ごま	596 27.6
16	木	コーンピラフ キャベツソテー はるまき ミネストローネ	ひよこまめ ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ トマト缶	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	613 16.8
17	金	さかなみそソースあえ おひたし すましじる くだもの	まぐろ だいず みそ どうぶ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ びわ	こめ むぎ あぶら でんぷん	592 26.2
20	月	ちゃめし さくらえびしゅーまい からしあえ けんちんじる	とりにく どうぶ	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう はくさい ねぎ	こめ むぎ でんぷん こんにゃく さつまいも	541 18.7
21	火	いわしのソースあえ にびたし えのきスープ	いわし ひじき たまご あぶらあげ だいず	こまつな えのき ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぷん ばんこ	670 27.9
22	水	マーボーどうぶ 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 どうぶ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん キュウリ メロン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	600 21.8
23	木	ソフトメンミートソース ほうれんそうサラダ まっちゃむしパン	ぶたにく とりにく チーズ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう トマト缶	ソフトめん バター ホットケーキのもと	683 26.0
24	金	なめし とりにくクリームに ポテトスープ くだもの	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ アスパラ ドライなめし スイカ	こめ むぎ バター じゃがいも	637 23.6
27	月	チンジャオロウスー やさいスープ くだもの	ぶたにく ベーコン	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ さくらんぼ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	617 25.5
28	火	エビピラフ マセドニアンサラダ コーンスープ	えび ハム チーズ	たまねぎ きゅうり コーン にんじん ほうれんそう	こめ むぎ バター じゃがいも マヨネーズ	620 22.5
29	水	あつやきたまご にくだんごじる あげなすこうみやき のりつくだに	たまご つくね のりつくだに	にんじん なす ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	596 22.5
30	木	さばこうみやき おひたし とんじる ミントマト	さば みそ どうぶ 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	638 27.9

## 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



## 6月は食育月間です。家族でできる食育は？

朝ご飯をしっかり食べたり、できるだけ家族みんなで食卓を囲んで食事をしたり、又、時々是孩子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。

