



日曜	こんだてめい 		ちやしくくなるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal) 1食分の (g)
			1群 たんぱく質 2群 ミネラル	3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	5群 糖質 6群 脂質	
1木	はちみつパン 	ポークビーンズ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ セロリ	パン あぶら じゃがいも	588 26.2
2金	ひじきごはん 	とりてん とうふとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき たまご とうふ みそ	にんじん ほういけ こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが えのき ねぎ きりぼろ菜 こまつな	こめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	598 27.1
3土	ドライカレー 	レタスとトマトのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ベーコン	にんにく たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん トマト レタス しょうが	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ	638 24.5
6火	しょくパン (いちごジャム) 	コーンチャウダー シャキシャキサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ おひじき キャベツ きゅうり	パン あぶら こむぎこ バター こま ジャム	603 22.8
7水	かみかみこんだて ごはん ぶたにくのしょうがやき かみかみきんぴら れいとうみかん 牛乳 		ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ するめいか	ごぼう にんじん しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく みかん	こめ さとう あぶら こま	647 29.5
8木	フラワー ロール 	しょうゆやきそば むししゅうまい (2こ) サイダーゼリーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	にんじん たけのこ もやし きくらげ たら みかん パイン もも	パン ちゅうかめん さとう こまあぶら サイダー	633 23.4
9金	ごはん 	☆チキンカツのみそだれ わかめスープ おひたし	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご わかめ	にんにく たけのこ えのき ねぎ キャベツ こまつな もやし	こめ あぶら こむぎこ ばんこ こまあぶら こま かたくりこ さとう	662 29.2
12月	ごはん 	マーボーどうふ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たら だいずもやし こまつな チンゲンサイ	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ ドレッシング	594 24.6
13火	カレー なんばん 	ちくわのいそべあげ (1. 2年1本 3年~2本) さくらんぼ (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおりの	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ なす しめじ さくらんぼ	じこなうどん あぶら こむぎこ かたくりこ	673 26.9
14水	わふう ピビンパどん 	キャベツのみそしる てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ みそ わかめ	にんにく しょうが ほういけ ごぼう しらたき こまつな キャベツ たまねぎ りんごジュース	こめ あぶら さとう こま	663 28.6
15木	コッパン 	チリドック (2本) ☆とりにくとやさいのにこみ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウイナー	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム	パン あぶら ばんこ じゃがいも	666 29.4
16金	ごはん 	しるみさかなのバーベキューソース じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	りんご ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	690 28.0
19月	ごはん 	なすとぶたにくの コチュジャンいため たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず	にんにく しょうが たまねぎ いんげん なす とうもろこし ねぎ パセリ	こめ こまあぶら あぶら さとう かたくりこ	681 28.4
20火	☆さやまちゃ あげパン 	てづくりワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく うくいすきなこ なると	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ せんちゃ ほうれんそう	パン あぶら さとう こまあぶら ワンタンのかわ	654 22.7
21水	ほたるごはん 	じゃがだんごじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ のり	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ こんにゃく みかん いんげん とうもろこし	こめ あぶら さとう じゃがだんご	677 26.2
22木	バターロール 	パンネのトマトソース だいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ だいず	にんにく たまねぎ トマト なす キャベツ にんじん もやし こまつな パセリ	パン パンネ オリーブオイル こま	640 24.0
23金	わかめごはん 	さばのびりからあげ タイピーエン	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なると いか うすらたまご	しょうが ねぎ にんじん たけのこ はくさい もやし きくらげ	こめ あぶら こめこ かたくりこ さとう はるさめ こまあぶら	698 28.9
26月	カレーライス 	わかめのかんこくふうサラダ キャンディチーズ (2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも バター こま あぶら こむぎこ ドレッシング	686 23.5
27火	ローヌーめん 	あげぎょうざ (2こ) とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	しょうが にんにく にんじん ほういけ とうもろこし たけのこ もやし ピーマン	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	673 26.8
28水	やきにくどん 	ぐたくさんみそしる こだますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しらたき グリンピース ごぼう にんじん こんにゃく すいか	こめ あぶら さとう じゃがいも	636 25.9
29木	ツイストパン 	とりにくとじゃがいものトマトに いんげんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ トマト いんげん キャベツ もやし とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	605 27.6
30金	コーンピラフ 	いかのバジルあげ ABCパスタスープ	ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ ピーマン にんにく セロリ キャベツ パセリ	こめ パター こむぎこ かたくりこ マカロニ	596 23.0



給食だより

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



<p>ひまんよぼう 肥満予防</p> 	<p>のうかつせい 脳の活性化</p> 	<p>しょうかきゅうしゅう 消化・吸収を助ける</p> 	<p>むしよぼう むし歯予防</p> 
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

献立紹介

かみかみ献立として6月7日に登場します。かみごたえのあるごぼうにするめいかを入れてかみごたえとうまみをアップさせたきんぴらです!!



『かみかみきんぴら』

《材料》 (5人分)

- サラダ油 6g (小さじ1と1/2)
- ごぼう 100g
- にんじん 100g
- 糸こんにゃく 80g
- さつまあげ 80g
- するめいか 20~30g
- 酒 10g (小さじ2) ←いかにつけこむ
- さとう 9g (大さじ1)
- しょうゆ 16g (大さじ1弱)
- みりん 12g (小さじ2)
- 白ごま 5g (小さじ2)

《作り方》

- ① ごぼう、にんじんは千切り、さつまあげは短冊切りに切っておく。
- ② するめいかは細切りのものを選ぶか、細くさいてから酒につけておく。(酒はいかと一緒に入れて炒める)
- ③ なべにサラダ油を入れあたためた後、ごぼう、糸こんにゃく、にんじん、さつまあげ、するめいかの順に入れて炒める。
- ④ 調味料を入れて味付けし、仕上げにごまを入れる。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《22回》

今月の旬の食材 ◇ピーマン・いんげん・きゅうり・おかひじき・なす・ごぼう・トマト・じゃがいも・玉ねぎ・こだますいか・さくらんぼ◇
今月の飯能産 ◇米・だいず・トマト・たまご・いんげん・なす・ねぎ・こまつな・とうもろこし◇