

日曜	献立名		熱や力のもとになる (黄色の食品)	血や肉・骨になる (赤色の食品)	主に体の調子を整える (緑色の食品)	1人あたり (kcal) たんぱく質 (g)
2 (火)	フラワーロール	牛乳 ビビンバ焼きそば ポーク蒸しシューマイ サイダーレモンゼリーポンチ	パン 油 砂糖 ごま中華麺 ダイスゼリー	牛乳 豚肉 味噌 ポークシューマイ	にんにく 生姜 人参 もやし きゅうり ダイスゼリー パイン みかん 黄桃	643 24.5
3 (水)	焼き肉丼	// 具たくさんみそ汁 メロン	米 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	生姜 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース ごぼう 人参 メロン	581 25.8
4 (木)	食パン りんごジャム	// クリスピーチキン バターコーン ミネストローネ	パンジャム 小麦粉 コーンフレーク 油 マカロニ バター じゃが芋	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	生姜 にんにく コーン 人参 枝豆 セロリ 玉ねぎ トマト パセリ	667 25.6
5 (金)	ごはん	// 鯖のピリ辛揚げ じゃがいものそぼろ煮	米 でんぷん 砂糖 油 ごま じゃが芋	牛乳 サワラ 豚肉	生姜 ねぎ 人参 玉ねぎ グリンピース	701 29.7
8 (月)	ごはん	// 厚揚げとチンゲンサイの キムチ炒め 切り干し大根のサラダ	米 油 砂糖 でんぷん ごま ドレッシング	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ	生姜 人参 筍 キムチ チンゲン菜 切り干し大根 小松菜 もやし コーン	580 24.6
9 (火)	ロール麺	// 揚げ餃子 冷凍みかん	中華麺 油 でんぷん	牛乳 豚肉 餃子	生姜 にんにく 人参 筍 干しいたけ もやし ピーマン みかん	612 25.6
10 (水)	ひじきご飯	// いかのかりん揚げ じゃがいものみそ汁	米 油 でんぷん 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ いか 豆腐 味噌	人参 干しいたけ こんにゃく 枝豆 ねぎ 小松菜	583 28.1
11 (木)	黒パン	// ポークビーンズ 野菜スープ	パン 油 じゃが芋	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ キャベツ	541 25.3
12 (金)	ごはん	// なすと豚肉のコチュジャン 炒め レンファータン	米 油 砂糖 春雨 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	ナス にんにく 生姜 玉ねぎ いんげん 人参 干しいたけ コーン ほうれん草	626 27.7
15 (月)	カレーライス	// こんにゃくサラダ 型抜きチーズ(いちご)	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ もやし コーン こんにゃく	675 24.5
16 (火)	狭山茶揚げパン	// 坦々春雨スープ ヨーグルト	パン 油 砂糖 春雨 ごま	牛乳 きな粉 豚肉 豆乳 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 干しいたけ きくらげ いら	666 23.8
17 (水)	かてめし	// ★鶏肉の磯香揚げ 豆腐とえのきのみそ汁	米 油 砂糖 でんぷん 米粉	牛乳 竹輪 油揚げ 鶏肉 青のり 豆腐 味噌	ごぼう 人参 干しいたけ こんにゃく 生姜 えのきたけ 切り干し大根 ねぎ 小松菜	644 27.2
18 (木)	ツイストパン	// ペンネのトマトクリーム シャキシャキサラダ	パン ペンネ 油 砂糖 生クリーム ごまドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ パセリ トマト おかひじき きゅうり キャベツ 人参 コーン	593 24.7
19 (金)	わかめごはん	// 鯖の竜田揚げ 変わりきんぴら きゅうりのしょうゆ漬け	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	牛乳 鯖 さつま揚げ	生姜 ごぼう 人参 こんにゃく きゅうり	612 25.1
22 (月)	ごはん	// ★ヤンニョムチキン わかめスープ もやしのナムル	米 でんぷん 油 砂糖 ごま ドレッシング	牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく 筍 干しいたけ ねぎ もやし 人参 チンゲン菜	603 24.7
23 (火)	なす汁うどん	// 竹輪の狭山茶揚げ あじさいゼリー	うどん 油 小麦粉 米粉 ごま	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪	なす ねぎ 人参 舞茸 小松菜 ゼリー	691 27.1
24 (水)	ごはん	// マーボー豆腐 華風サラダ	米 油 砂糖 でんぷん 春雨	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	生姜 人参 ねぎ もやし グリーンピース キャベツ チンゲン菜 きくらげ	590 25.0
25 (木)	ロールパン	// 白身魚のレモン酢 レタスとトマトのスープ 粉ふき芋	パン でんぷん 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 ホキ 卵 ベーコン 青のり	玉ねぎ 人参 パセリレモン トマトレタス 生姜	643 27.0
26 (金)	ほたるごはん	// 豚汁 小玉すいか	米 砂糖 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 加工大豆 のり 油揚げ 味噌	生姜 コーン いんげん ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく すいか	621 28.0



*続きは裏です！



29 (月)	豚キムチ丼	牛乳	卵とコーンのスープ	米 油 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 大豆	ねぎ にんにく 生姜 こんにやく 人参 玉ねぎ キムチ たら コーン パセリ	585 26.6
30 (火)	ナン	//	バターチキンカレー 大豆入りごまサラダ ヨーグルト	油 じゃが芋 ごま バター 小麦粉 砂糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト りんご キャベツ もやし 小松菜	621 25.7

★は新メニューです。

☆材料入荷等の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の旬の食材

◇じゃが芋・ピーマン・なす・さやいんげん・きゅうり
おかひじき・メロン・小玉すいか◇などが登場します。

メニュー紹介



16(火)『狭山茶揚げパン』…狭山茶の“抹茶”を“きなこ”と砂糖に混ぜて、揚げたて熱々のコッペパンに絡めます。

ちよっとほろにがな抹茶の味と香りが楽しめる初夏のメニューです。

「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と茶摘み歌があります。濃くて深い味わいが特徴の狭山茶は、古くから狭山丘陵地域で生産されている、日本三大茶の一つです。日本三大茶とは、静岡県が産地の「静岡茶」、京都府が産地の「宇治茶」、そして埼玉県が産地の「狭山茶」です。飯能市でも少量ですが栽培されています。一番の生産地は入間市です。他の地域のお茶よりも生産量が少なく希少なお茶になっています。今年の新茶の時期に合わせて作ります。ぜひ、楽しんで食べてほしいです。

17(水)『鶏肉の磯香揚げ』…今月の新メニューです。生姜・醤油で下味を付けた、角切りの鶏肉に“青のり”をまぶしカラッと揚げます。一味唐辛子をピリリと効かせた少し大人味のから揚げです。

18(木)『シャキシャキサラダ』…サラダの中にシャキシャキした食感の“おかひじき”を加えます。

おかひじきは、日本全国の日当たりの良い海岸の砂浜などに自生しています。葉っぱの形が海藻の“ヒジキ”に似ていることから付いた名前です。虫がつかないので無農薬栽培されているそうです。

今の時期に、スーパーなどの店頭で並んでいますので、どんな野菜か確認してみてください！

22(月)『ヤンニョムチキン』…今月は“鶏肉”の新メニューが続きます。“ヤンニョムチキン”は、鶏のから揚げに、コチュジャンやニンニクなどで作った甘辛いタレ(ヤンニョム)を絡めた、韓国のフライドチキンです。

調味料の組み合わせや、使用量はそれぞれのお店や家庭によって違うようです。

26(金)『ほたるごはん』…6月限定！自然豊かな飯能の夜に飛び交う“ほたる”をイメージした飯能市のオリジナルメニューです。蛍の光を黄色のコーンで、影を小さな四角い焼きのりで、蛍が休む草むらはいんげんで、バックの夜の背景は お皿のご飯に広がった 肉そぼろで表現しています。

食べるときに情景を想像してみてください。いつまでも蛍が飛び交う自然の美しい飯能市でありたいですね。

かむことの4つの効果



【消化を助ける】

食べ物が小さくなり、唾液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ざって胃に送られます。

【肥満を予防する】

脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防ぐ効果があります。

【脳の働きを活性化する】

あごの筋肉を動かすことで周りの血管などが刺激されると、脳の血流がよくなり脳の働きが活発になります。記憶力や集中力アップにつながります

【むし歯を予防する】

唾液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よく噛むことで唾液が多く出て、虫歯を予防してくれます。

