

| 日<br>曜<br>日        | <br>献立名<br>カミスコくん<br>©神栖市 | 主 な 材 料 と 食 品 分 類                         |                        |                  |                          |                                              |                    | 調 味 料 他                     |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|------------------|--------------------------|----------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                    |                                                                                                            | おもに体をつくる（あか）                              |                        | おもに体の調子を整える（みどり） |                          | おもにエネルギーになる（きいろ）                             |                    |                             |
|                    |                                                                                                            | 1 群                                       | 2 群                    | 3 群              | 4 群                      | 5 群                                          | 6 群                |                             |
|                    |                                                                                                            | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                            | 牛乳・小魚<br>海藻            | 緑黄色野菜            | その他の野菜<br>きのこ・果物         | 穀類・いも類<br>砂糖                                 | 油脂<br>種実類          |                             |
|                    | ごはん 牛乳                                                                                                     |                                           | 牛乳                     |                  |                          | ごはん                                          |                    |                             |
| 2                  | やき肉ふうメンチカツ                                                                                                 | とり肉、牛肉                                    |                        |                  | 玉ねぎ、りんご<br>なし            | パンこ、でんぶん<br>さとう、こむぎこ                         | ラード、あぶら            | コチジャン、しょうゆ                  |
| (月)                | キャベツのちりめんじゃこあえ                                                                                             |                                           | ちりめんじゃこ                | ピーマン             | キャベツ                     |                                              |                    |                             |
|                    | チンゲンサイのスープ                                                                                                 | とり肉                                       |                        | チンゲンサイ<br>にんじん   | しめじ、玉ねぎ<br>しょうが          | はるさめ、でんぶん                                    |                    | がらスープ、コンソメ                  |
| 3                  | 食パン(いちごジャム) 牛乳                                                                                             |                                           | 牛乳                     |                  |                          | 食パン、いちごジャム                                   |                    |                             |
| (火)                | ハムチーズピカタ                                                                                                   | たまご、ハム                                    | チーズ                    |                  |                          | さとう、でんぶん                                     | あぶら                | わふうだし、す<br>しょうゆ、みりん         |
|                    | ブロッコリーとツナのサラダ(ドレッシング)                                                                                      | ツナ                                        |                        | ブロッコリー           |                          |                                              | イタリアンドレシ<br>ング     |                             |
|                    | ざっこくいりミネストローネ                                                                                              | ベーコン、<br>えんどうまめ<br>ひよこまめ、あずき<br>レンズまめ、だいず |                        | トマト              | 玉ねぎ、キャベツ                 | マカロニ、じゃがいも<br>げんまい、おしむぎ<br>あかまい、くろまい<br>もちむぎ |                    | コンソメ<br>トマトスープのもと           |
| ☆歯と口の健康週間(6/4～10)☆ |                                                                                                            |                                           |                        |                  |                          |                                              |                    |                             |
| 4                  | ごはん 牛乳                                                                                                     |                                           | 牛乳                     |                  |                          | ごはん                                          |                    |                             |
| (水)                | かみかみたこメンチ(ソース)                                                                                             | すけそうだら<br>たご、だいず                          | あおさ                    |                  | キャベツ<br>べにしょうが           | でんぶん、さとう<br>パンこ、こむぎこ                         | あぶら                | ソース                         |
|                    | ごぼうサラダ(ドレッシング)                                                                                             |                                           |                        | にんじん             | ごぼう、きゅうり                 |                                              | ごまドレッシング           |                             |
|                    | とんじる                                                                                                       | ふた肉、とうふ<br>みそ                             |                        | にんじん             | だいこん<br>こんにゃく            | じゃがいも                                        |                    | わふうだし                       |
|                    | 小中:あおりんごグミ                                                                                                 | ゼラチン                                      |                        |                  | りんご                      | みずあめ、さとう                                     |                    |                             |
|                    | ようちえん:歯と口の健康週間ゼリー                                                                                          |                                           |                        |                  | レモン、ナタデココ                | さとう                                          |                    |                             |
| 5                  | むぎごはん 牛乳                                                                                                   |                                           | 牛乳                     |                  |                          | むぎごはん                                        |                    |                             |
| (木)                | ショーロンポー(幼1小中2)                                                                                             | ふた肉、とり肉                                   |                        |                  | 玉ねぎ、しょうが                 | こむぎこ、でんぶん<br>パンこ、さとう                         |                    | しょうゆ                        |
|                    | もやしとハムのちゅうかサラダ                                                                                             | ハム                                        |                        |                  | もやし、きゅうり                 |                                              | ごまあぶら              | ほんす                         |
|                    | マーボーどうふ                                                                                                    | ふた肉、おから<br>とうふ                            |                        | にんじん、<br>チンゲンサイ  | こんにゃく、玉ねぎ<br>しょうが        | でんぶん、さとう                                     |                    | マーボーのもと<br>しょうゆ、酒           |
| 6                  | ソフトメン 牛乳                                                                                                   |                                           | 牛乳                     |                  |                          | ソフトメン                                        |                    |                             |
| (金)                | おさかなハツシュドポテト                                                                                               | すけそうだら<br>いとよりだい<br>だいず                   | あおさ                    |                  | 玉ねぎ                      | じゃがいも<br>でんぶん、さとう                            | あぶら                |                             |
|                    | かぼちゃサラダ(マヨネーズ)                                                                                             |                                           |                        | かぼちゃ、にんじん        | きゅうり                     |                                              | ノンエッグマヨネーズ         |                             |
|                    | ごもくあんかけじる                                                                                                  | ふた肉、あぶらあげ<br>ちくわ                          |                        | にんじん、こまつな        | 玉ねぎ、しめじ                  | でんぶん                                         |                    | しょうゆ、みりん<br>がらスープ<br>わふうだし  |
| 9                  | ごはん 牛乳                                                                                                     |                                           | 牛乳                     |                  |                          | ごはん                                          |                    |                             |
| (月)                | とうふナゲット(幼1小中2)                                                                                             | とうふ、とう乳<br>いとよりだい                         |                        |                  | 玉ねぎ                      | さとう、こむぎこ<br>でんぶん                             | あぶら                |                             |
|                    | れんこんサラダ(ドレッシング)                                                                                            | ちくわ                                       |                        | アスパラガス           | れんこん                     |                                              | コーンクリーミード<br>レッシング |                             |
|                    | ハヤシライスソース                                                                                                  | ふた肉                                       |                        | にんじん             | 玉ねぎ、にんにく<br>マッシュルーム      |                                              |                    | ハヤシルウ                       |
| ☆世界の料理～クロアチア～☆     |                                                                                                            |                                           |                        |                  |                          |                                              |                    |                             |
| 10                 | コッペパン(アプリコットジャム) 牛乳                                                                                        |                                           | 牛乳                     |                  |                          | コッペパン<br>アプリコットジャム                           |                    |                             |
| (火)                | トマト肉だんご(幼1小中2)                                                                                             | とり肉                                       |                        | トマト              | 玉ねぎ                      | パンこ、さとう<br>でんぶん                              | ラード、あぶら            | ケチャップ、<br>しょうゆ、す<br>ウスターソース |
|                    | マツシュポテト                                                                                                    |                                           |                        | にんじん             | 玉ねぎ、にんにく                 | じゃがいも                                        | あぶら                | コンソメ                        |
|                    | チキンラゲースープ                                                                                                  | とり肉                                       |                        | にんじん             | 玉ねぎ<br>カリフラワー<br>グリーンピース |                                              |                    | がらスープ、コンソメ                  |
| 11                 | ごはん 牛乳                                                                                                     |                                           | 牛乳                     |                  |                          | ごはん                                          |                    |                             |
| (水)                | いわしフライ                                                                                                     | いわし                                       |                        |                  | しょうが                     | さとう、こむぎこ<br>パンこ、でんぶん<br>コーンフラワー              | ショートニング<br>あぶら     | しょうゆ、みりん<br>酒               |
|                    | ほうれんそうのおひたし                                                                                                |                                           |                        | ほうれんそう           | キャベツ                     |                                              |                    | だしつゆ                        |
|                    | しらたまだんごじる                                                                                                  | とり肉、あぶらあげ                                 |                        | にんじん             | 長ねぎ、だいこん                 | しらたまだんご                                      |                    | しょうゆ、みりん<br>わふうだし           |
|                    | ※ようちえんおべんとう                                                                                                |                                           |                        |                  |                          |                                              |                    |                             |
| 12                 | ごはん 牛乳                                                                                                     |                                           | 牛乳                     |                  |                          | ごはん                                          |                    |                             |
| (木)                | ちくわのかばやき(幼1小中2)                                                                                            | ちくわ                                       |                        |                  |                          | さとう、でんぶん                                     | あぶら                | しょうゆ<br>酒、みりん<br>わふうだし      |
|                    | ほそぎりこんぶのもの                                                                                                 | さつまあげ                                     | こんぶ                    | にんじん             | しめじ                      | さとう                                          | あぶら                | しょうゆ、酒<br>わふうだし             |
|                    | さわにわん                                                                                                      | ふた肉、なると                                   |                        | にんじん<br>ほうれんそう   | ごぼう                      |                                              |                    | わふうだし、酒<br>しょうゆ             |
|                    | ヨーグルト(ようちえんのみ)                                                                                             |                                           | ヨーグルト                  |                  |                          |                                              |                    |                             |
| 13                 | うどん 牛乳                                                                                                     |                                           | 牛乳                     |                  |                          | うどん                                          |                    |                             |
| (金)                | ウインナーのたまごまき                                                                                                | たまご、ふた肉<br>とり肉                            |                        |                  |                          | さとう、でんぶん                                     | ラード、あぶら            | ケチャップ、みりん<br>しょうゆ           |
|                    | きりぼしだいこんのサラダ(ドレッシング)                                                                                       |                                           |                        | こまつな             | きりぼしだいこん                 |                                              | わふうドレッシング          |                             |
|                    | ごまみそうどんじる                                                                                                  | とり肉、あぶらあげ<br>みそ                           |                        | ほうれんそう<br>にんじん   | キャベツ、玉ねぎ<br>しいたけ         | さとう                                          | ごま                 | わふうだし、しょうゆ                  |
| 16                 | ごはん 牛乳                                                                                                     |                                           | 牛乳                     |                  |                          | ごはん                                          |                    |                             |
| (月)                | あじのあげに                                                                                                     | あじ                                        |                        |                  | 長ねぎ、しょうが                 | でんぶん、さとう                                     | あぶら、ごま<br>ごまあぶら    | しょうゆ、す                      |
|                    | こまつなのごまあえ                                                                                                  |                                           |                        | こまつな             | もやし                      | さとう                                          | ごま                 | しょうゆ                        |
|                    | ひじきいりたまごスープ                                                                                                | たまご                                       | ひじき                    | チンゲンサイ<br>にんじん   | 玉ねぎ                      | でんぶん                                         |                    | がらスープ、コンソメ<br>しょうゆ          |
| 17                 | ミルクパン 牛乳                                                                                                   |                                           | 牛乳                     |                  |                          | ミルクパン                                        |                    |                             |
| (火)                | ハンバーグ玉ねぎソース                                                                                                | とり肉、ふた肉                                   |                        |                  | 玉ねぎ                      | さとう、パンこ<br>でんぶん                              |                    | ほんす、ソース                     |
|                    | アスパラとにんじんのサラダ(ドレッシング)                                                                                      |                                           |                        | アスパラガス<br>にんじん   |                          |                                              | ごまドレッシング           |                             |
|                    | コーンポタージュ(クルトン)                                                                                             |                                           | 牛乳<br>なまクリーム<br>スキムミルク |                  | とうもろこし                   | さとう、クルトン                                     | バター                | ポタージュスープのもと<br>コンソメ         |

| 日<br>曜<br>日 |  | 主 な 材 料 と 食 品 分 類 |                     |                  |                            |                       |                      | 調 味 料 他                         |  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------------|--|
|             |                                                                                   | おもに体をつくる（あか）      |                     | おもに体の調子を整える（みどり） |                            | おもにエネルギーになる（きいろ）      |                      |                                 |  |
|             |                                                                                   | 1 群               | 2 群                 | 3 群              | 4 群                        | 5 群                   | 6 群                  |                                 |  |
|             |                                                                                   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品    | 牛乳・小魚<br>海藻         | 緑黄色野菜            | その他の野菜<br>きのこ・果物           | 穀類・いも類<br>砂糖          | 油脂<br>種実類            |                                 |  |
| 18<br>(水)   | ごはん 牛乳                                                                            |                   | 牛乳                  |                  |                            | ごはん                   |                      |                                 |  |
|             | はるまき                                                                              | とり肉               |                     | にんじん             | 玉ねぎ、キャベツ<br>もやし、たけのこ       | こむぎこ、はるさめ<br>さとう、でんぷん | ごまあぶら、あぶら<br>ショートニング | しょうゆ                            |  |
|             | しおだれキャベツ                                                                          |                   |                     | にんじん、ピーマン        | キャベツ、にんにく                  |                       | ごまあぶら、ごま             |                                 |  |
|             | くきわかめとはるさめのちゅうかスープ                                                                | なると               | くきわかめ               | にんじん             | 玉ねぎ、えのきだけ<br>しょうが          | はるさめ                  |                      | しょうゆ、しおラーメン<br>スープのもと<br>ちゅうかだし |  |
| ☆おいしいおDay☆  |                                                                                   |                   |                     |                  |                            |                       |                      |                                 |  |
| 19<br>(木)   | ごはん 牛乳                                                                            |                   | 牛乳                  |                  |                            | ごはん                   |                      |                                 |  |
|             | たらのしおこうじやき                                                                        | たら                |                     |                  |                            |                       |                      | しおこうじ                           |  |
|             | ほうれんそうのいそあえ                                                                       |                   | のり                  | ほうれんそう           | もやし、たくあん                   |                       | ごま                   | しょうゆ                            |  |
|             | さといものみそしる                                                                         | とり肉、みそ            | わかめ                 | こまつな             | 長ねぎ                        | さといも                  |                      | わふうだし                           |  |
| 20<br>(金)   | ちゅうかメン 牛乳                                                                         |                   | 牛乳                  |                  |                            | ちゅうかメン                |                      |                                 |  |
|             | カレーボールフライ(幼1小中2)                                                                  | とり肉               |                     | にんじん             | 玉ねぎ                        | パンこ、でんぷん<br>さとう、じゃがいも | ラード、あぶら              | カレールウ、ケチャップ<br>チキンブイヨン<br>しょうゆ  |  |
|             | きゅうりとチキンのサラダ(ドレッシング)                                                              | とり肉               |                     |                  | きゅうり、もやし                   |                       | わふうドレッシング            |                                 |  |
|             | しょうゆラーメンスープ                                                                       | ぶた肉、なると           | わかめ                 | にんじん<br>チンゲンサイ   | 玉ねぎ、長ねぎ<br>メンマ             |                       |                      | ちゅうかだし<br>しょうゆラーメンスープ<br>のもと    |  |
| 23<br>(月)   | ごはん 牛乳                                                                            |                   | 牛乳                  |                  |                            | ごはん                   |                      |                                 |  |
|             | つくばどりのつくね                                                                         | とり肉、だいず           |                     |                  | 玉ねぎ                        | パンこ、でんぷん<br>さとう       |                      |                                 |  |
|             | にんじんしりしり                                                                          | ツナ                |                     | にんじん、ピーマン        | もやし                        |                       | あぶら                  | わふうだし、しょうゆ                      |  |
|             | けんちんじる                                                                            | とり肉、とうふ           |                     | にんじん             | だいこん、ごぼう                   | さといも                  |                      | しょうゆ、みりん<br>わふうだし               |  |
| 24<br>(火)   | メロンゼリー                                                                            |                   |                     |                  | メロン                        | さとう、みずあめ              |                      |                                 |  |
|             | ☆まるごとかみすの日☆                                                                       |                   |                     |                  |                            |                       |                      |                                 |  |
|             | ごはん 牛乳                                                                            |                   | 牛乳                  |                  |                            | ごはん                   |                      |                                 |  |
|             | かみすメンチ(ソース)                                                                       | とり肉、ぶた肉<br>だいず    | 乳                   | ピーマン             | 玉ねぎ                        | パンこ、さとう<br>でんぷん       | ラード、あぶら              | ソース                             |  |
| 25<br>(水)   | キャベツとスイートカクテルベツパーのサラダ(ドレッシング)                                                     |                   |                     | スイートカクテルベツ<br>パー | キャベツ                       |                       | しおちゅうかドレッシ<br>ング     |                                 |  |
|             | かみすたっぷりスープ                                                                        | ぶた肉、とうふ           |                     | こまつな、にんじん        | しいたけ、玉ねぎ                   |                       |                      | がらスープ<br>コンソメ、しょうゆ              |  |
|             | ごはん 牛乳                                                                            |                   | 牛乳                  |                  |                            | ごはん                   |                      |                                 |  |
|             | ローズポークぎょうざ(幼1小2中3)                                                                | ぶた肉               |                     | にら               | キャベツ、玉ねぎ<br>しょうが           | こむぎこ、さとう              | ごまあぶら、あぶら            | しょうゆ                            |  |
| 26<br>(木)   | ポテトサラダ                                                                            |                   |                     | にんじん             | きゅうり                       | じゃがいも                 | ノンエッグマヨネーズ           |                                 |  |
|             | いわしのつみれじる                                                                         | とうふ、いわし<br>あじ、たまご |                     | にんじん             | 長ねぎ、だいこん<br>れんこん、しょうが      | でんぷん、さとう              |                      | しょうゆ、わふうだし                      |  |
|             | レモンウエハース(ようちえんのみ)                                                                 |                   | 乳                   |                  |                            | こむぎこ、でんぷん<br>コーンスターチ  | ショートニング<br>あぶら       |                                 |  |
|             | むぎごはん 牛乳                                                                          |                   | 牛乳                  |                  |                            | むぎごはん                 |                      |                                 |  |
| 27<br>(金)   | いばらきけんさんオムレツ                                                                      | たまご               |                     |                  |                            | さとう<br>でんぷん           | あぶら                  | す                               |  |
|             | もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング)                                                              |                   |                     | ピーマン             | もやし                        |                       | 玉ねぎドレッシング            |                                 |  |
|             | いばらきをたべようカレー                                                                      | ぶた肉、だいず           | 牛乳、なまクリーム<br>スキムミルク | にんじん<br>ほうれんそう   | れんこん、玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>りんご |                       |                      | カレーこ、ケチャップ<br>ソース、コンソメ          |  |
|             | ごはん 牛乳                                                                            |                   | 牛乳                  |                  |                            | ごはん                   |                      |                                 |  |
| 30<br>(月)   | いばらきけんさんひらめフライ(ソース)                                                               | ひらめ               |                     |                  |                            | パンこ、こむぎこ              | あぶら                  | ソース                             |  |
|             | にあい                                                                               | あぶらあげ             |                     | にんじん             | れんこん、ごぼう<br>しいたけ、しらたき      | さとう                   | あぶら                  | しょうゆ、す、みりん<br>わふうだし             |  |
|             | さつまじる                                                                             | とり肉、とうふ<br>みそ     |                     | にんじん             | 長ねぎ                        | さつまいも                 |                      | わふうだし                           |  |
|             | わかめごはん 牛乳                                                                         |                   | 牛乳、わかめ              |                  |                            | ごはん                   |                      |                                 |  |
| 31<br>(火)   | とりのからあげ(幼小2中3)                                                                    | とり肉               |                     |                  |                            | こむぎこ、でんぷん<br>さとう      | あぶら                  | しょうゆ                            |  |
|             | きんぴらごぼう                                                                           | さつまあげ             |                     | にんじん             | ごぼう                        | さとう                   | ごまあぶら                | しょうゆ、みりん<br>わふうだし               |  |
|             | とうふのみそしる                                                                          | とうふ、あぶらあげ<br>みそ   | わかめ                 | にんじん             | 玉ねぎ                        |                       |                      | わふうだし                           |  |
|             |                                                                                   |                   |                     |                  |                            |                       |                      |                                 |  |

| 6 月 栄 養 量  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂 質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|------------|---------------|------------|----------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 幼稚園 平均 栄養量 | 458           | 17.5       | 14.9     | 236         | 2.8     | 160         | 0.40         | 0.35         | 26          | 1.9        |
| 小学生 平均 栄養量 | 619           | 23.3       | 19.8     | 329         | 3.4     | 218         | 0.55         | 0.50         | 23          | 2.4        |
| 中学生 平均 栄養量 | 766           | 27.9       | 22.2     | 352         | 4.2     | 251         | 0.71         | 0.55         | 29          | 2.9        |

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。この期間は、全国でさまざまな食に関する取り組みが行われています。また、4日からは「歯と口の健康週間」もはじまります。日常の中で食育に関係することを探してみたり、歯と口の健康について考えたりしてみましょう。



## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がた  
くさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、  
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。  
す。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



## 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の  
原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを  
使った手洗いを徹底し、食品購入  
後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫  
を過信せずに早めに食べること、  
肉、魚などはしっかりと加熱し、  
特に肉は中心までよく加熱すること  
が大事です。



## 世界の料理～クロアチア～

クロアチアはヨーロッパのアドリア海に面する国で、料理はまわりの  
国の影響を受けて地域によって異なる国のような違いがあります。給食  
では、内陸部でよく食べられる肉団子「チュフテ」とマッシュポテト、  
チキンラグースープを食べやすくアレンジしています。

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合も  
ありますので、ご了承ください。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法  
でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、  
えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主食は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。