

日 (曜日)	献立名 カミスココくん ©神戸市	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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類	
1 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あじのみりんぼしやき	あじ		トマト		さとう、みずあめ	ごま	しょうゆ、みりん
	ひじきとだいずのもの	ちくわ、だいず	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、みりん、わふうだし
	すいとんじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん	こんにゃく、ごぼう、だいこん、長ねぎ	すいとん		しょうゆ、みりん、わふうだし
2 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	れんこんいり肉だんご(幼1小中2)	とり肉			れんこん、玉ねぎ	パンこ、さとう、でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん、す
	ほうれんそうとちりめんじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし			
	がんもどきのもの	がんもどき、ちくわ		にんじん	グリーンピース、だいこん、こんにゃく	さとう		しょうゆ、みりん、わふうだし
3 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	とりのからあげ(幼小2中3)	とり肉				ごむぎこ、でんぷん、さとう	あぶら	しょうゆ
	こまつなもやしのナムル			こまつな	もやし	さとう		
	ラッキーマカメスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ			しょうゆ、ちゅうかだし
☆歯と口の健康週間(6/4~10)☆								
4 (木)	むぎわかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			むぎごはん		
	ちくわのかばやき(幼1小中2)	ちくわ				さとう、でんぷん	あぶら	しょうゆ、みりん、酒、わふうだし
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう、きゅうり		ごまドレッシング	
	こんさいのみそしる	あぶらあげ、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、れんこん	さといも		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 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		
	さつまいもむしパン					さつまいも、ごむぎこ、さとう	ラード	
	いんげんとツナのサラダ	ツナ		いんげん			ノンエッグマヨネーズ	
	きつねうどんじる	とり肉、あぶらあげ、なるど		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ	さとう		しょうゆ、わふうだし
8 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あかうおのしろだしふうみやき	あかうお				さとう		しょうゆ、みりん
	ほそぎりこんぶのもの	ぶた肉、ちくわ、あぶらあげ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、わふうだし
	なめこのみそしる	とうふ、みそ		ほうれんそう	玉ねぎ、なめこ			わふうだし
☆世界の料理~インド~☆								
9 (火)	ナン のむヨーグルト		のむヨーグルト			ナン		
	サモサ	ぶた肉		いんげん、にんじん	玉ねぎ	じゃがいも、ごむぎこ	あぶら、ごま	
	ひよこまめのサラダ(シーザードレッシング)	ひよこまめ			キャベツ、とうもろこし		シーザードレッシング	
	ノンミルクキーマカレー	とり肉、だいず		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	さとう		カレーこ、コンソメ、ソース、クチャップ
10 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ごぼういりハンバーグ	とり肉			玉ねぎ、ごぼう	パンこ、さとう	あぶら	しょうゆ、みりん
	キムタクいため	ぶた肉			つぼつけ、はくさいキムチ、玉ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
	しらたまだんごじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、こまつな	長ねぎ、だいこん	しらたまだんご		しょうゆ、みりん、わふうだし
	※ようちえんおべんとう							
11 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしフライ(ソース)	いわし				パンこ、ごむぎこ	あぶら	ソース
	もやしのうめあえ				もやし、きゅうり、うめ	さとう		す、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、わふうだし
	ヨーグルト(ようちえんのみ)		ヨーグルト					
12 (金)	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん		
	たこいりかまぼこ	たこ、たら			キャベツ、玉ねぎ、パにしょうが	でんぷん、さとう、ごむぎこ	あぶら	みりん
	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	
	みそラーメンスープ	ぶた肉、みそ		にんじん	キャベツ、もやし、玉ねぎ、とうもろこし			みそラーメンスープのもと、ちゅうかだし、からスープ
	かたぬきチーズ		チーズ					
15 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	きすごまフライ	きす				パンこ、ごむぎこ、でんぷん、さとう、コーンフラワー	あぶら、ごま、ショートニング	
	じゃがいものカレーそば	ぶた肉		にんじん	グリーンピース	じゃがいも、さとう、でんぷん	あぶら	カレーこ、しょうゆ
	ワンタンスープ	ぶた肉、だいずこ		チンゲンサイ、にんじん	玉ねぎ、キャベツ、しょうが	ごむぎこ、でんぷん、さとう	ラード	しょうゆ、しおラーメンスープのもと、からスープ、魚、オイスターソース
16 (火)	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		
	ミートソースコロツケ	牛肉、ゼラチン		にんじん、トマト	玉ねぎ	みずあめ、じゃがいも、パンこ、さとう、でんぷん、ごむぎこ、ベーキングパウダー	あぶら、ラード	ウスターソース
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ、とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
	クリームシチュー	とり肉	牛乳、乳清粉、生クリーム、スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、さとう		シチューのもと、ポタージュスープのもと、コンソメ
17 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ハンバーグ玉ねぎソース	とり肉、ぶた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく、しょうが	さとう	ラード	ほんす、ソース、しょうゆ
	きりぼしだいこんとツナのサラダ	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん		わふうドレッシング	
	アルファベットスープ	ベーコン		こまつな、にんじん	玉ねぎ	マカロニ		コンソメ





日 (曜日)	献立名 カミスコくん ©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 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種類	

☆おいしおDay☆								
18 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	あじのマスタードやき	あじ		パセリ	玉ねぎ		パンこ	ノンエッグマヨネーズ
	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
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ、みそ		こまつな、にんじん	長ねぎ、しめじ			
ノンエッグプリン								
19 (金)	ソフトメン 牛乳		牛乳				ソフトメン	
	とり肉のレモンバジルあげ(幼2小中3)	とり肉			レモン		こめこ、でんぷん、さとう	あぶら
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー、にんじん			さとう	ごま
カレーなんばんじる								
☆まるごとかみすの日☆								
22 (月)	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		ピーマン	玉ねぎ		パンこ、さとう	あぶら、ロード
	キャベツとスイートカクテルベツパーのサラダ			スイートカクテルベツパー	キャベツ			玉ねぎドレッシング
	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			ちゅうかだし、コンソメ、がらスープ、しょう
	チョコウエハース(ようちえんのみ)	たまご	乳				こむぎこ、さとう、でんぷん	あぶら
23 (火)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	いなだのてりやき	いなだ					さとう	
	れんごんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん		さとう	あぶら
	かきたまじる	たまご、ぶた肉、とうふ		ほうれんそう、にんじん	玉ねぎ		でんぷん	
24 (水)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	つくばどりのつくね	とり肉			玉ねぎ		パンこ	
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン	たけのこ		でんぷん	あぶら
	えのきのすましじる	とり肉、とうふ	わかめ	にんじん、ほうれんそう	長ねぎ、えのき			
	いばらきけんさんメロンゼリー				メロン		さとう、水あめ	
25 (木)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	いばらきけんさんさんまのかばやき	さんま					さとう、でんぷん	あぶら、ごま
	こまつなのおひたし			こまつな、にんじん				
	さつまじる	とり肉、あぶらあげ、みそ		にんじん	玉ねぎ、ごぼう、だいこん		さつまいも	
26 (金)	むぎごはん 牛乳		牛乳				むぎごはん	
	いばらきけんさんあつやきたまご	たまご					さとう、コーンスターチ、でんぷん	あぶら
	もやしとピーマンのサラダ			ピーマン	もやし			しおちゅうかドレッシング
	マーボーどうふ	ぶた肉、とうふ、おから		にんじん	玉ねぎ、しょうが		でんぷん、さとう	
29 (月)	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	
	かつおフライ	かつお			しょうが		パンこ、こむぎこ、でんぷん	あぶら
	キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ			ごまドレッシング
	とんじる	ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく		じゃがいも	
30 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン	
	ポロニアステーキ	とり肉、ぶた肉			しょうが、にんにく		でんぷん、さとう	ロード
	ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ				じゃがいも	バター
	おおきなかぶのスープ	とり肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、かぶ			

6月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	453	18.9	14.4	251	3.6	157	0.43	0.34	24	2.0
小学生 平均栄養量	603	24.5	18.9	342	3.9	214	0.58	0.48	24	2.5
中学生 平均栄養量	757	29.6	21.8	363	4.9	246	0.50	0.60	29	3.1

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方に気をつけましょう。

 食事はよくかんで食べましょう	 バランスよく食べましょう	 だらだら食べはやめましょう	 食べた後は歯みがきしましょう
--	---	--	---

世界の料理 ～インド～
インドは南アジアに位置し、世界一の人口と広い国土をもつ大きな国です。インドの食事は、カレーやナンのほか、香辛料を使って作るスープや煮込み料理、油で炒めたおかずなどがよく食べられています。また、菜食主義者が多いインドでは、豆を使った料理もたくさんあります。

未来へつながる食をを考えよう

自分の健康のためにできること.....

 朝ごはんを食べる習慣をつける	 ゆっくりよくかんで食べる	 塩分のとりすぎに気をつける
--	---	--

- ※ 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。