

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 種実類	
2 (月)	☆世界の料理～クロアチア～☆								
	コッペパン 牛乳 アプリコットジャム		牛乳			コッペパン アプリコットジャム			
	トマト肉団子（小中2個）	鶏肉			玉ねぎ トマト	パン粉 砂糖	油 ラード	ケチャップ しょうゆ 酢 ウスターソース	
	マッシュポテト			にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	スープの素	
3 (火)	チキンラゲースープ	鶏肉		にんじん	カリフラワー 玉ねぎ グリーンピース			スープの素	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	とり肉のからあげ（小2中3）	鶏肉				小麦粉 でんぷん 砂糖	油	しょうゆ	
	もやしとハムの中華サラダ	ハム			もやし きゅうり	砂糖	ごま油	ボン酢	
4 (水)	ちんげん菜のスープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	しめじ 玉ねぎ しょうが	春雨 でんぷん		スープの素 しょうゆ だし	
	歯と口の健康週間（6/4～6/10）								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	かみかみたこメンチ（ソース）	魚肉すり身 たこ	あおさ		キャベツ 紅しょうが	でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉	油	ソース	
5 (木)	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 こんにゃく	じゃがいも		だし	
	青りんごグミ					グミ			
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん			
6 (金)	にらまんじゅう（小中2個）	鶏肉 コチュジャン		ニラ	キャベツ たけのこ	でんぷん 砂糖	ラード 油	しょうゆ	
	キャベツのちりめんじゃこ和え		ちりめんじゃこ	ピーマン	キャベツ				
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ 卵の花こんにゃく		にんじん	玉ねぎ 長ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		マーボー豆腐の素 しょうゆ スープの素	
	うどん 牛乳		牛乳			うどん			
7 (土)	ウインナーのたまご巻き	卵 豚肉 鶏肉				砂糖 でんぷん	油	ケチャップ しょうゆ	
	切り干し大根のサラダ（ドレッシング）			にんじん 小松菜	切り干し大根		和風ドレッシング		
	ごまみそうどん汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	砂糖 ごま	油	しょうゆ だし	
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			
8 (日)	ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			砂糖 でんぷん	油	だし 酢 しょうゆ	
	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			イタリアンドレッシング		
	雑穀入りミネストローネ	ベーコン エンドウ豆 ひよこ豆 レンズ豆 小豆 黒大豆		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	玄米 赤米 押し麦 もち麦 じゃがいも 黒米 マカロニ		スープの素	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
9 (月)	豆腐ナゲット（小中2個）	豆腐 魚肉すり身 豆乳			玉ねぎ	砂糖 小麦粉 でんぷん	油		
	れんこんサラダ（ドレッシング）	ちくわ			れんこん 枝豆		コーンクリーミードレッシング		
	ハヤシライスソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム			デミグラスソース ソース スープの素 ハヤシライスの素	
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん			
10 (火)	いわしフライ	いわし			しょうが	砂糖 パン粉 小麦粉 揚げ玉	油	しょうゆ	
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草 にんじん			ごま	めんつゆ	
	白玉だんご汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	長ねぎ 大根	白玉団子		だし しょうゆ	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
11 (水)	ちくわのかば焼き（小中2個）	ちくわ				砂糖 でんぷん		しょうゆ だし	
	細切り昆布の煮物	鶏肉 油揚げ	細切り昆布	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ だし	
	沢煮椀	豚肉 なんと		にんじん ほうれん草	ごぼう 長ねぎ			しょうゆ だし	
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
12 (木)	おさかなハッシュドポテト	魚肉すり身	あおさ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油		
	かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり レーズン		ノンエッグマヨネーズ		
	五目あんかけ汁	鶏肉 油揚げ なんと	わかめ	にんじん ほうれん草	しめじ 長ねぎ	砂糖 でんぷん		だし しょうゆ	
	食パン 牛乳 いちごジャム		牛乳			食パン いちごジャム			
13 (金)	ハンバーグ玉ねぎソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 パン粉 でんぷん		ソース ボン酢	
	アスパラガスとにんじんのサラダ （ドレッシング）			アスパラガス 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 生クリーム スキムミルク		コーン	クルトン	バター	ポタージュの素 スープの素	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
14 (土)	あじの揚げ煮	あじ			長ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ 酢	
	小松菜のごま和え			小松菜 にんじん		砂糖	ごま	しょうゆ	
	ひじき入りたまごスープ	卵	ひじき	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ スープの素	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
15 (日)	春巻き	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 春雨 砂糖	油	しょうゆ	
	塩だれキャベツ			にんじん ピーマン	キャベツ にんにく		ごま ごま油		
	くきわかめと春雨の中華スープ	なんと	くきわかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ えのきだけ しょうが	春雨 でんぷん		しょうゆ だし	
	☆おいしいDAY☆								
16 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	たらの塩こうじ焼き	たら						塩こうじ	
	ほうれん草のいそ和え		のり	ほうれん草	もやし 大根		ごま	しょうゆ	
	さといものみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	わかめ		長ねぎ えのきだけ	里芋		だし	

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 種実類	
20 (金)	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	カレーボールフライ（小中2個）	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	もち粉 パン粉 砂糖 でんぷん ジャがいも	ラード 油	カレールウ ケチャップ しょうゆ
	きゅうりとチキンのサラダ（ドレッシング）	鶏肉			きゅうり もやし		和風ドレッシング	
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なた		にんじん ほうれん草	長ねぎ しめじ			スープの素
23 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ローズポークぎょうざ（小2中3）	豚肉		ニラ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	ごま油 油	しょうゆ
	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	
	いわしのつみれ汁	いわし あじ 卵 なた		ほうれん草 にんじん	長ねぎ れんこん しょうが ごぼう 大根	砂糖 でんぷん		しょうゆ だし
24 (火)	♪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）	鶏肉 豚肉		ピーマン	玉ねぎ	パン粉 砂糖	油	ソース
	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）			パプリカ	キャベツ		塩中華ドレッシング	
	かみすたっぷりスープ	豚肉 豆腐		小松菜 にんじん	しいたけ 玉ねぎ			しょうゆ スープの素
25 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	つくば鶏のつくね	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖		
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん ピーマン	もやし		油	しょうゆ だし
	けんちん汁	豚肉 豆腐		にんじん	こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	里芋		しょうゆ だし
	メロンゼリー				メロン	砂糖		
26 (木)	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 ごはん		
	茨城県産ブレンオムレツ	卵				砂糖	油	酢
	もやしとピーマンのナムル			ピーマン にんじん	もやし		ごま油 ごま	しょうゆ
	茨城をたべようカレー	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん ほうれん草	れんこん 玉ねぎ マッシュルーム りんご			カレールウ(ココア) ケチャップ ソース
27 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	茨城県産ひらめフライ（ソース）	ひらめ				パン粉 小麦粉		ソース
	煮合い	油揚げ		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酢 だし
	さつま汁	豚肉 みそ		にんじん 小松菜	しめじ 長ねぎ	さつまいも		だし
30 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	やきにく風メンチカツ	鶏肉 牛肉 コチュジャン			玉ねぎ りんご なし	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ラード	しょうゆ
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま 油	しょうゆ
	豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ			だし

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
小学生 平均栄養量	631	23.4	19.9	353	3.40	373	0.55	0.52	24	2.4
中学生 平均栄養量	787	28.0	22.8	382	4.27	445	0.72	0.57	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。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。

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。





食中毒を予防しましょう

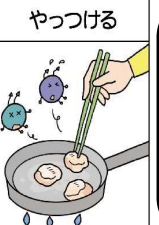
食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



つけない



増やさない



やっつける

- ※ 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がありますので、ご了承願います。
- ※ 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。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。