

6月19日(月) 食育月間の食育の日

19日(月)は『食育月間の食育の日』ということで、和食献立にしました。和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これにより「自然を尊重する日本人の伝統的な食文化」が認められ、和食は世界で注目を集めるようになりました。

19日の献立は、ごはん、鯖の味噌煮、挽肉と小松菜のにんにく炒め、きんぴらごぼう、ふりかけ、すだちゼリー、牛乳です。自然を尊重する日本人の伝統的な食文化としての和食をみんなでつないでいきましょう。



「和食」の4つの特徴

(1) 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



(4) 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



5日(月)	エネルギー 739 kcal たんぱく質36.9g 塩分2.1g
ごはん 精白米	100
かみかみ献立	
あじのしょうがあん	1切
まあい(焼き)	0.2
米ぬか油	1.5
しょうが	2
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	2
さとう	3
かたくり粉	1
水	10
炒り鶏煮	おさつスティック 1袋
皮なし鶏肉	20
つきこんやく	10
にんじん	15
ごぼう	20
たけのこ水煮	10
しょうが	0.8
米ぬか油	0.2
さとう	3
こいくちしょうゆ	4
水	10
☆牛乳	1本

6日(火)	エネルギー 738 kcal たんぱく質26.1g 塩分1.8g
ごはん 精白米	100
ごはんにかけて食べてください。	
チャプチェ	100
牛肉	35
しょうが	0.5
にんにく	0.2
たまねぎ	1.4
マロニー	1.4
にんじん	15
かつお節	10
たけのこ水煮	10
こいくちしょうゆ	0.75
たまねぎ	22
うすくちしょうゆ	0.75
干しいたけ	0.6
さとう	0.5
米ぬか油	0.5
しょう	0.4
こしょう	0.02
さとう	2.8
さとう	1.2
こいくちしょうゆ	5
☆牛乳	1本

7日(水)	エネルギー 769 kcal たんぱく質29.1g 塩分2.9g
ごはん 精白米	100
関東煮	こいくちしょうゆ 2
皮なし鶏肉	20
さとう	0.5
15	さけ
55	しょう
20	こしょう
22	こしょう
3.7	さとう
4.5	こいくちしょうゆ
0.75	こいくちしょうゆ
0.9	けずりぶし
0.5	水
0.5	ミニミニがんと
15	しょう
1.2	さとう
1.5	みりん
30	こいくちしょうゆ
水	30
☆牛乳	1本

8日(木)	エネルギー 809 kcal たんぱく質29.9g 塩分2.8g
☆コッパン ☆コッパン(乳・小麦)	1コ
オムレツ	1コ
ミートソースかけ	1コ
☆プレーンオムレツ(卵)	1コ
こまつな	10
キャベツ	13
合挽肉	12
にんじん	0.6
たまねぎ	0.01
22	洋からし
0.2	米ぬか油
0.4	にんにく
44	しょうが
0.1	米ぬか油
0.2	さとう
0.1	☆ミルクバター(乳)
0.02	しょう
4	こしょう
2	トマトケチャップ
2	ウスターソース
☆牛乳	1本

9日(金)	エネルギー 843 kcal たんぱく質33.1g 塩分2.9g
わかめごはん	100
精白米	100
炊き込みわかめ	2.7
鶏の唐揚げおろしソース	3コ
鶏肉(皮つき)	30
しょう	0.1
0.1	うすくちしょうゆ
0.1	しょう
10	みりん
0.5	さとう
7.5	米ぬか油
20	だれいこ
0.2	青ねぎ
5	さとう
1.5	こいくちしょうゆ
4	みりん
0.5	さけ
1	かたくり粉
0.3	だれいこ
0.5	水
15	☆牛乳

12日(月)	エネルギー 750 kcal たんぱく質31.7g 塩分2.5g
ごはん 精白米	100
厚揚げの五目炒め煮	35
いか	30
26	はくさい
0.6	白菜キムチ
10	米ぬか油
19	さけ
0.2	にんじん
0.2	ピーマン
0.7	米ぬか油
0.5	にんにく
0.6	みりん
0.6	しょうが
0.6	こいくちしょうゆ
1	米ぬか油
2.4	さけ
3.2	さとう
2.8	うすくちしょうゆ
2.4	八丁風みそ
0.12	トウバンジャン
6	とりからスープ
1.2	かたくり粉
18	水
45	冷凍厚揚げ
1	さとう
9	うすくちしょうゆ
水	9
☆牛乳	1本

13日(火)	エネルギー 828 kcal たんぱく質34.4g 塩分2.1g
ごはん 精白米	100
鮭のマリネ	1切
さけ(殻粉付き)	1切
0.2	しょう
0.01	こしょう
30	米ぬか油
15	野菜炒め
6	たまねぎ
0.2	にんじん
0.2	キャベツ
0.2	ピーマン
0.2	エリンギ
0.4	しょう
0.8	こしょう
0.02	トマトケチャップ
0.8	うすくちしょうゆ
5	水
☆牛乳	1本

14日(水)	エネルギー 814 kcal たんぱく質32.1g 塩分2.2g
ごはん 精白米	100
セルフチキンライス	40
皮なし鶏肉	40
さけ	0.8
50	たまねぎ
25	にんじん
10	ピーマン
10	エリンギ
0.3	しょう
0.03	はくさい
28	さとう
0.8	うすくちしょうゆ
30	豆乳プリンタルト
33	豆乳プリンタルト
10	にんじん
0.3	パセリ
0.3	にんにく
0.2	米ぬか油
0.2	しょう
0.01	こしょう
1.5	こいくちしょうゆ
☆牛乳	1本

15日(木)	エネルギー 849 kcal たんぱく質36.7g 塩分3.1g
☆バーガーパン ☆バーガーパン(乳・小麦)	1コ
ミンチカツ ソースかけ	1コ
☆国産ラギナカ(小麦)	1コ
6	米ぬか油
6	トウカツソース
6	キャベツ
58	米ぬか油
0.2	しょう
0.2	にんじん
0.02	こしょう
25	鶏肉ささ身
0.4	さけ
0.4	こいくちしょうゆ
2.5	かたくり粉
7	ピーマン
9	赤ピーマン
9	黄ピーマン
12	にんじん
0.3	米ぬか油
1.5	さけ
2	こいくちしょうゆ
1.5	ノンエッグマヨ
0.3	オイスターソース
☆牛乳	1本

16日(金)	エネルギー 763 kcal たんぱく質32.0g 塩分1.9g
ごはん 精白米	100
すき焼き煮	30
牛肉	30
さけ	0.5
0.5	チンゲン菜
20	たまねぎ
2	米ぬか油
0.2	しょう
50	さけ
0.5	うすくちしょうゆ
1	しょう
1.2	オイスターソース
0.5	米ぬか油
3.8	さとう
5.5	かつお油漬
0.5	にんじん
6	水
0.5	10 しょうが
0.2	25 米ぬか油
1	0.8 さとう
1	0.8 さけ
1	5 こいくちしょうゆ
☆牛乳	1本

19日(月)	エネルギー 795 kcal たんぱく質33.3g 塩分2.1g
ごはん 精白米	100
鯖のみそ煮	1切
さば	1切
0.2	米ぬか油
10	みそ煮のたれ
3	さとう
16	みりん
0.5	こいくちしょうゆ
水	5
挽肉と小松菜の にんにく炒め	15
鶏挽肉	0.5
さけ	0.5
40	こまつな
10	にんじん
0.5	にんにく
0.5	しょうが
0.2	米ぬか油
0.1	しょう
1	さとう
2	こいくちしょうゆ
☆牛乳	1本

20日(火)	エネルギー 769 kcal たんぱく質25.6g 塩分2.3g
ごはん 精白米	100
マーボー春雨	25
豚ひき肉	25
10	マロニー
33	たまねぎ
16	にんじん
10	たけのこ水煮
2	青ねぎ
5	干しいたけ
0.5	にんじん
11	しょう
10	チンゲン菜
1.2	白菜キムチ
2	す
2.4	さとう
0.5	こいくちしょうゆ
10	みそ
2.5	水
0.1	トウバンジャン
0.7	かたくり粉
2	ポークフィヨン(缶)
8	水
☆牛乳	1本

21日(水)	エネルギー 717 kcal たんぱく質26.6g 塩分2.1g
ごはん 精白米	100
スタミナ炒め	40
皮なし鶏肉	40
さけ	0.8
50	たまねぎ
25	にんじん
10	ピーマン
10	エリンギ
0.4	しょう
0.03	はくさい
28	さとう
0.8	うすくちしょうゆ
30	豚肉のガーリック炒め
33	豚肉
10	たまねぎ
0.3	にんじん
0.3	パセリ
0.2	にんにく
0.2	米ぬか油
0.2	しょう
0.01	こしょう
1.5	こいくちしょうゆ
☆牛乳	1本

22日(木)	エネルギー 833 kcal たんぱく質34.0g 塩分3.1g
☆コッパン ☆コッパン(乳・小麦)	1コ
ビーフシチュー	10
牛肉	35
6	じゃがいも
18	ハム
47	にんじん
0.1	たまねぎ
10	こいくちしょうゆ
0.02	5 洋からし
0.2	0.1 米ぬか油
0.03	こしょう
7	☆ビブ(7-ル) (小麦)
2.5	いちごジャム
1	トマトケチャップ
1	ウスターソース
30	赤ワイン
水	30
☆牛乳	1本

23日(金)	エネルギー 792 kcal たんぱく質36.3g 塩分3.0g
菜めし	100
精白米	100
菜めし	2.86
豚肉のしょうが炒め	けずりぶし 0.5
水	40
72	たまねぎ
72	キャベツ
0.5	しょう
2.4	しょうが
16	2.4 ほうれんそう
6	4.2 にんじん
0.3	1 粉かつお
1	さとう
2	うすくちしょうゆ
☆牛乳	1本

26日(月)	エネルギー 716 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.1g
ごはん 精白米	100
白身魚の野菜ソースかけ	1切
ホキ(殻粉付き)	1切
10	大豆(水煮)
16	つきこんにやく
6	にんじん
0.2	さとう
3	こいくちしょうゆ
3	水
0.3	こいくちしょうゆ
3	かたくり粉
6	水
☆牛乳	1本

27日(火)	エネルギー 750 kcal たんぱく質26.8g 塩分2.4g
ごはん 精白米	100
照り焼きハンバーグ	1コ
ハンバーグ(鶏豚)	1コ
44	米ぬか油
10	エリンギ
5	しめじ
2.4	たまねぎ
3	みりん
20	こいくちしょうゆ
0.9	かたくり粉
10	水
☆牛乳	1本

28日(水)	エネルギー 759 kcal たんぱく質32.5g 塩分1.8g
ごはん 精白米	100
鶏じゃが	30
皮なし鶏肉	30
さけ	0.3
55	キャベツ
20	ピーマン
33	にんにく
0.1	たまねぎ
0.2	にんじん
0.1	米ぬか油
0.02	さとう
0.5	こいくちしょうゆ
0.8	けずりぶし
水	0.8
☆牛乳	1本

29日(木)	エネルギー 758 kcal たんぱく質35.9g 塩分3.1g
☆黒糖パン ☆黒糖パン(乳・小麦)	1コ
スパゲティナポリタン	25
ハム	20
☆スライスチーズ(小麦)	20
11	こしょう
33	米ぬか油
5	粒入りマスタード
0.2	エリンギ
1	こいくちしょうゆ
1.5	こしょう
1	カレー粉
0.6	トマトピューレ
0.7	トマトケチャップ
0.7	ウスターソース
0.8	こいくちしょうゆ
7	12 かたくり