



食事の前には、せつげんでいねいに手を洗いましょう。食事の後には、ていねいに歯をみがきましょう。



【6月の平石地区の野菜】

きゅうり トマト たまねぎ グリーンアスパラ 大豆 にんじん ピーマン じゃがいも (17日~)



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal				
<p>◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。</p> <p>○ 2つのグループだけ食べた</p> <p>△ 1つのグループだけ食べた</p> <p>× 何も食べない</p> <p>↓ 毎日◎がつくようにならねばなりません。</p>		<p>血液や筋肉をつくる食品のグループ</p> <p>1 群</p> <p>魚・肉・卵</p> <p>豆・豆製品</p> <p>たんぱく質</p>		<p>骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ</p> <p>2 群</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>小魚・海藻</p> <p>無機質(カルシウム)</p>		<p>体の調子を整えたり、皮ふや粘膜を保護する食品のグループ</p> <p>3 群</p> <p>緑黄色野菜</p> <p>ビタミンA(カロテン)</p>		<p>体の調子を整える食品のグループ</p> <p>4 群</p> <p>その他の野菜</p> <p>果物</p> <p>ビタミンC</p>		<p>エネルギー源となる食品のグループ</p> <p>5 群</p> <p>米・パン・めん</p> <p>6 群</p> <p>油脂</p> <p>炭水化物</p> <p>脂質</p>		たんぱく質 g
1 (月)	麦入りご飯 牛乳 カツオのフライ ゆで野菜 サラダ かんぴょうの卵とし	カツオ 卵 みそ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ かんぴょう ねぎ	米 麦	サラダ油	800	32.8			
2 (火)	ホットドック(パン ウィンナー キャベツのソテー ケチャップ&マスタード) 牛乳 コーンチャウダー レモンゼリー	ウィンナー とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン 小麦粉 じゃがいも さとう ゼリー	サラダ油 マーガリン	839	30.2			
3 (水)	手巻き寿司(麦入りごはん 合わせ酢 納豆 チーズ 梅びしお) 牛乳 ごまあえ けんちん汁	なっとう とうふ みそ かつおぶし	牛乳 チーズ のり	ほうれんそう にんじん こまつな	大根 キャベツ ごぼう 梅びしお	米 麦	サラダ油 ごま	821	31.8			
4 (木)	麦入りごはん 牛乳 ししゃもから揚げ 豚キムチ炒め 野菜の中華あえ まんてん大豆	ししゃも ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし しいたけ きくらげ	米 麦 でんぷん さとう	サラダ油 ごま	830	32.2			
5 (金)	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 海そう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	米 麦 小麦粉 こんにゃく	サラダ油 バター	820	25.7			
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉コロッケ ゆで野菜 サラダ ひじきの煮物	ぶた肉 大豆 さつまあげ 油揚げ	牛乳 ひじき 海そう	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう こんにゃく	サラダ油	843	25.2			
9 (火)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き パンサンスウ みそ汁 ミニフィッシュ	ぶた肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ かつおぶし	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ もやし しょうが	米 麦 はるさめ じゃがいも さとう	サラダ油 ごま油	822	35.9			
10 (水)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ りんごゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	ナン ゼリー	バター	815	33.2			
11 (木)	麦入りごはん 牛乳 さけの西京焼き 舟形 きゅうり 豚汁	さけ ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう きゅうり 大根	米 麦 じゃがいも さとう こんにゃく	サラダ油	795	36.9			
12 (金)	【6月15日は栃木県民の日】 麦入りごはん 牛乳 とんかつ 磯辺あえ ゆばのみそ汁 県民の日ゼリー(いちごゼリー 豆乳 クリーム)	ぶた肉 ゆば みそ 卵 豆乳	牛乳 のり わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 ゼリー	サラダ油	879	35.6			
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロフライ からしあえ みそ汁 かみかみ昆布	モロ とうふ みそ かつおぶし	牛乳 昆布	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ なめこ	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油	823	35.6			
17 (水)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 サラダ みかんゼリー	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり にんにく キャベツ 枝豆 とうもろこし	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油	858	26.8			
18 (木)	麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き チンゲンサイのソテー みそ汁	いわし ハム みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	チンゲンサイ	もやし たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 でん粉 さとう じゃがいも	サラダ油	856	32.1			
19 (金)	米粉パン りんごジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き アスパラのソテー ミネストローネ さくらんぼゼリー	とり肉 大豆 ハム	牛乳	アスパラ にんじん トマト	たまねぎ セロリ とうもろこし	米粉パン ジャム スパゲティ じゃがいも ゼリー	サラダ油 マーガリン	820	36.9			
22 (月)	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロース しゅうまい 豆腐と小松菜の桜えびのスープ	ぶた肉 とうふ	牛乳 桜えび	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	米 麦 さとう 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油	825	32.7			
23 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ おひたし 切干 大根の煮付け オレンジ	ハム 卵 さつまあげ 油揚げ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう	サラダ油 ごま	842	29.2			
24 (水)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のみそチーズ焼き からしあえ 豚肉と野菜の煮物	メルーサー ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	こまつな パセリ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう レモン	米 麦 じゃがいも しらたき さとう	サラダ油 ごま	822	34.4			
25 (木)	五目ごはん 牛乳 肉団子 もやしのさっぱり あえ みそ汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ のり	にんじん	しめじ かんぴょう ごぼう ねぎ 枝豆 れんこん くわい もやし キャベツ たまねぎ しょうが	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま	827	32.5			
26 (金)	はちみつトースト 牛乳 ビーフンカレーソテー ひじきと卵のスープ ヨーグルト	ぶた肉 ハム とり肉 卵 とうふ	牛乳 ヨーグルト ひじき	ほうれんそう にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ	パン はちみつ ビーフン でん粉	サラダ油	822	32			
29 (月)	豚丼 牛乳 冷奴 もやしのキムチあえ	ぶた肉 とうふ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ もやし ねぎ 枝豆	米 麦 さとう しらたき	サラダ油	799	31.6			
30 (火)	麦入りごはん 牛乳 麻婆野菜炒め 海そうサラダ	ぶた肉 みそ	牛乳 海そう	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	米 麦	サラダ油	823	27.8			
	【選択献立】(主菜を選びましょう)	たまご焼き(ひじき入り) コーンフライ	卵 ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし	さとう 小麦粉 パン粉	サラダ油	120	3.9			
									161	2.7		