

# 2023年(令和5年) 6月こんだてひょう(B)

日(曜)	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こ ん だ て	こめこパン とりにくとじゃがいもの いためもの うすらたまごのスープ 牛乳	ごはん あじつけのり こうやどうふと やさいのふくめに だんごじる 牛乳	パン チキンチャップ ポトフ 牛乳	★歯によい献立 ごはん さばのしょうがに ★きんぴらごぼう みそしる 牛乳	★歯によい献立 ごはん ぶたすきやき きりぼしだいこんの はりはりづけ ★さつまいもスティック 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー ★歯によい献立 パン ★★かみかみミックス (アーモンドいり) にくだんごスープ ★ヨーグルト 牛乳	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ひじきとコーンの いために 牛乳	セルフドッグ (せわりパン・ ささみフライ・ ポイルキャベツ) ミネストローネ 牛乳	★季節の料理 ごはん ★チンジャオロースー みそワタンスープ 牛乳	ごはん ぶたにくのかくに ビーフのすましじる あおうめゼリー 牛乳	こがたパン クリームスパゲティ ごぼうサラダ 牛乳
ざ い り よ う 量 (g)	<input type="checkbox"/> 米粉パン(米粉) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> しょうが 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 みりん 2 清酒 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1 <input type="checkbox"/> おた肉 20 <input type="checkbox"/> うずら卵 25 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 4 清酒 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 95 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> 味つけのり 2.5 <input type="checkbox"/> おた肉 10 <input type="checkbox"/> ちくわ 5 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> いんげん 3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.1 しょうゆ(うすくち) 2.1 しょうゆ(こいくち) 0.5 みりん 0.7 削り節 1 水 35 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> はくさい 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 白玉だんご 32 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1 みりん 0.6 清酒 0.6 しお 0.1 削り節 3 水 105 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 45 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ケチャップ 0.5 ウスターソース 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> チキンフランク 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> ジャがいも 40 <input type="checkbox"/> キャベツ 15 <input type="checkbox"/> とうもろこし 5 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 65 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 しょうゆ(こいくち) 3.5 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 清酒 2 水 15 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> ごぼう 17 <input type="checkbox"/> おた肉 3 <input type="checkbox"/> ごんにやく 2 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 とうがらし 0.01 しょうゆ(こいくち) 1.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.5 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 100 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> おた肉 37 <input type="checkbox"/> やき豆腐 25 <input type="checkbox"/> ごんにやく 20 <input type="checkbox"/> ふ 5 <input type="checkbox"/> はくさい 40 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> えのきたけ 5 <input type="checkbox"/> 白ねぎ 6 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 5 しょうゆ(こいくち) 6.5 <input type="checkbox"/> 切干しだいこん 3 <input type="checkbox"/> にんじん 3 <input type="checkbox"/> ごま 0.5 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2 しょうゆ(うすくち) 1 酢 2.5 <input type="checkbox"/> さつまいもスティック 5 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> 大豆 27 <input type="checkbox"/> かたくり粉 4 <input type="checkbox"/> こんぶ 0.3 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 3.1 <input type="checkbox"/> アーモンド 3 <input type="checkbox"/> ミニフィッシュ 3 しょうゆ(こいくち) 1 <input type="checkbox"/> さとう 1 みりん 0.3 水 1 <input type="checkbox"/> 肉だんご 33 <input type="checkbox"/> はくさい 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こまつな 7 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(チキン) 13 水 105 <input type="checkbox"/> ヨーグルト 70 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 45 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 カレールウ① 9 カレールウ② 3 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 <input type="checkbox"/> ひじき 2 <input type="checkbox"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1 しょうゆ(こいくち) 1.8 水 0.5 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> 背割りパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とりささみ 55 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> 小麦粉 6 水 5 <input type="checkbox"/> パン粉 9.5 <input type="checkbox"/> 天ぶら油 11.3 <input type="checkbox"/> キャベツ 25 とんかつソース 4 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 10 <input type="checkbox"/> セロリー 1.5 <input type="checkbox"/> トマト 15 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 ケチャップ 5 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 13 水 75 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> おた肉 30 <input type="checkbox"/> 青ピーマン 18 <input type="checkbox"/> たけのこ 5 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 オイスターソース 1.2 清酒 0.8 みりん 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 しょうゆ(こいくち) 1.4 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> おたひき肉 18 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> もやし 10 <input type="checkbox"/> ワタンの皮 13 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 <input type="checkbox"/> にんにく 0.5 <input type="checkbox"/> にら 1.5 <input type="checkbox"/> ごま油 1 みそ(米・白) 8 トウバンジャン 0.1 しお 0.1 ブイヨン(ポーク) 10 水 105 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> おた肉 40 <input type="checkbox"/> ごんにやく 25 <input type="checkbox"/> しょうが 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 みりん 0.5 しょうゆ(こいくち) 4 水 10 <input type="checkbox"/> かたくり粉 1 <input type="checkbox"/> ビーフン 7 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> もやし 7 <input type="checkbox"/> 干ししいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 0.2 しょうゆ(うすくち) 4 削り節 3 水 110 <input type="checkbox"/> ゼリー(あおうめ) 40 <input type="checkbox"/> 牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッパン小型(小麦) 40 <input type="checkbox"/> スパゲティ 25 <input type="checkbox"/> とり肉 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 35 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> 小麦粉 5 <input type="checkbox"/> バター 5 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 ローリエ(粉) 0.01 しお 0.5 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 12 水 60 <input type="checkbox"/> ごぼう 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> ツナ 7 <input type="checkbox"/> ごま 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 酢 0.6 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 <input type="checkbox"/> 牛乳 206

**目標 「衛生に気をつけよう」「よくかんで食べよう」**

体内でのはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。色ぬりしてみましよう。

- 印…(き)おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか)おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品

**6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です**

みなさんは食事をする時、よくかんで食べていますか？よくかんで食べることは歯と口の健康を守るだけでなく、体にとって良いことがたくさんあります。

**よくかむことの効果**

- よくかむと脳から満腹のサインが出て、食べすぎをふせぎます。
- あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。
- よくかむとだ液が出て食べものの飲みこみや消化・吸収を助けます。
- かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

**かむ回数を増やすために**

かみこたえのある食べものを食べる  
飲み物や汁物などの水分で流し込まない  
食材を大きく切る

**♥あかしっ子大好きメニュー♥**

**8日(木) かみかみミックス(アーモンドいり)**

今月の「あかしっ子大好きメニュー」は『かみかみミックス(アーモンドいり)』です。大豆と昆布を油で揚げ、アーモンドやミニフィッシュを加えて甘辛いタレで和えています。歯によい献立でもあります。かみこたえがあるのでよくかんで食べてくださいね。

