



# 平成28年6月予定献立表



給食場 1・4・6 教室 2・3・5	※5・6年生は給食場のみ、6年生は教室	◆お弁当の日について◆ お弁当を忘れた場合は、パンと野菜ジュースを購入します。 代金は 1～3年生は361円(税込)/食 4～6年生は452円(税込)/食 を月末に請求させていただきます。 ※購入予定のパンが売り切れの場合は、別のパンとなりますので、代金は上記と異なる場合があります。 アレルギー対応はできません。 よろしくお申し込み申し上げます。	1日(水) 504kcal	2日(木) 516kcal	3日(金) 522kcal
			★ごはん 白米 65	★田舎煮 こんにやく 20 ごぼう 25 にんじん 20	★ごはん 白米 65

給食場 1・3・5 教室 2・4・6	6日(月) 522kcal	7日(火) 520kcal	8日(水) 501kcal	9日(木) 519kcal	10日(金) 519kcal
	★ごはん 白米 65	★親子丼 精白米 75 鶏もも肉 45 酒 0.7 玉ねぎ 46 にんじん 15 エリンギ 2 かまぼこ 3 三つ葉 1 卵液 35 だし 15 薄口しょうゆ 2.4 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 5.4 みりん 0.4 塩 0.3 かたくり粉 1.2	～お弁当の日～ 	★ごはん 白米 65	★じゃがいものきんぴら じゃが芋 33 にんじん 15 ピーマン 7 酒 1.6 砂糖 0.2 醤油 5 みりん 5 みりん 2.4 万能ねぎ 1

給食場 1・2・6 教室 3・4・5	13日(月) 734kcal	14日(火) 685kcal	15日(水) 513kcal	16日(木) 542kcal	17日(金) 564kcal
	★丸ロールパン 1個 ★マリネサラダ きゅうり 15 レタス・生 15 黄パプリカ 5 赤パプリカ 5 ミニトマト 1 塩 0.6 マスタード 1.5 穀物酢 1.3 レモン汁 1.3 サラダ油 10	★おほしさま  『おいしい おほしさま』 林 木村/作 たごもり のりこ/絵 すずき出版	★ごはん 白米 65	★野菜のごま和え キャベツ 25 小松菜 15 にんじん 12 ごま油 0.5 すり白ごま 4 砂糖 1 みりん 0.6 卵 6.3 パン粉 20 なたね油 3.8 八丁味噌 1.9 赤味噌 1.3 砂糖 1.3 みりん 1.3 かたくり粉 0.3	★ピビンバ 精白米 75 合挽肉 80 にんにく 0.2 ごま油 0.5 砂糖 1.8 酒 1 濃口しょうゆ 2.3 赤味噌 0.3 きゅうり 30 にんじん 15 切干大根 4 砂糖 1.4 塩 0.1 濃口しょうゆ 3 ごま油 1 いりごま 0.5

給食場 1・4・5 教室 2・3・6	20日(月) 590kcal	21日(火) 502kcal	22日(水) 584kcal	24日(金)
	★ナン 60 ★キーマカレー 鶏ひき肉 40 玉ねぎ 27 MIXベジタブル 20 じゃがいも 40 ピーマン 5 大豆 4 カレールー 20 鶏ガラスープ 144 ケチャップ 2 ヨーグルト 1 牛乳 1.2 サラダ油 0.2	★ごはん 白米 65	★あんかけ焼きそば 中華麺 140 豚バラ肉 40 酒 3 濃口しょうゆ 2 生姜汁 1 緑豆もやし 24 にんじん 10 チンゲンサイ 30 玉ねぎ 24 かまぼこ 3 椎茸 10 水 86 酒 6.5 砂糖 2.6 塩 0.4 濃口しょうゆ 3.5 かたくり粉 2.6 オイスターソース 1.8 ごま油 2	★春雨サラダ 緑豆春雨・乾 4 きゅうり 20 にんじん 12 コーン 4 穀物酢 1.6 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.6 ごま油 1.6

給食場 1・3・6 教室 2・4・5	27日(月) 567kcal	28日(火)	29日(水) 481kcal	30日(木) 669kcal
	★ゆかりごはん 精白米 65 ゆかりふりかけ 1	ポネールさんの お楽しみ 洋食メニュー 	★石垣フライ 鰾 50 塩 0.7 いりごま白 2.7 いりごま黒 2.7 青のり 0.1 パン粉 9.6 薄力粉 3.4 卵 5.5 なたね油 5 砂糖 0.1 キャベツ 11 塩 0.1 レモン汁 1 薄口しょうゆ 1.5 ミニトマト 1	★ハンニロールパン 1個 ★クリームシチュー 鶏肉 45 にんじん 20 たまねぎ 40 じゃがいも 40 グリーンピース 2.5 白ワイン 0.1 鶏がらスープ 130 アルゲンフリーシチューの素 20 コーンスターチ 6.4 牛乳 95 生クリーム 5.0 塩 0.1 こしょう 0.0 ブロッコリー 1.0



食中毒に注意!



# 6月給食だよ

お父さん、ありがとう♪



## よくかんで食べよう



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があります。生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯を大切にしましょう。



よくかむと、体によいことがたくさんあります。ふだんから意識してよくかんで食べましょう。



## よくかむことは「ひみこのはがいーぜ」



### ひ 肥満防止

満腹中枢が刺激され、食べすぎを予防します。



### み 味覚の発達

食べ物の味やおいしさがよく分かるようになります。



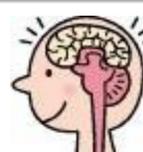
### こ 言葉がハッキリ

舌やあごを使うのでしゃべる言葉がハッキリします。



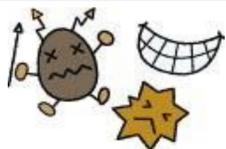
### の 脳の発達

かむと脳が刺激され、脳に行く血液が増えます。



### は 歯の病気を予防

だ液が出てきて歯に食べかすが残るのを防ぎます。



### が がんの予防

出てくるだ液が、食べ物の発がん性を弱めてくれます。



### い 胃腸が快調

満食物の消化を助け、胃腸にかかる負担を減らします。



### ぜ 全力投球

全身に力が入りやすくなり、運動能力がアップします。



## かみかみクイズ

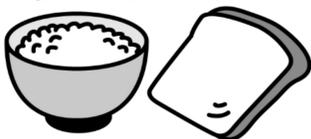


Q1. かいたい食べ物ばかり食べていた弥生時代、卑弥呼という女王は、1回の食事では何回かんでいたでしょう？

- ① 約 390 回
- ② 約 3900 回
- ③ 約 39000 回

Q2. 2つの食べ物を比べて、かみごたえのある方に○をつけましょう。

① ごはん



② 生のきゅうり 生のにんじん



③ ゆでたごぼう ゆでたかぼちゃ



© 2016 帝塚山学院小学校

## お話給食

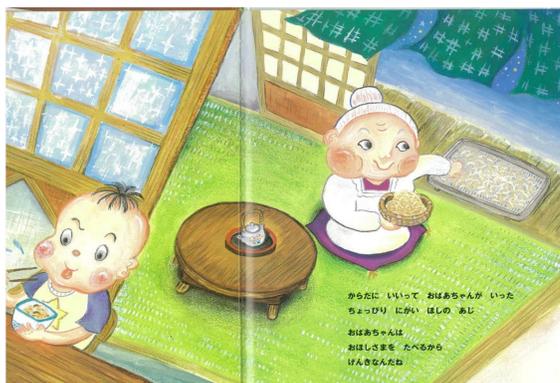


『おいしい おほしさま』  
林木林/作 たごもりのりこ/絵  
すずき出版

おばあちゃんのだいどころにはおほしさまがいっぱい。

きりほしだいこん 切干大根のおほしさまってどんなほし？

© 林木林、たごもりのりこ/すずき出版



「食べ物」が登場する本の中で、図書の先生におすすめていただいた1冊です。ぜひ図書室で読んでください。

▲さて、どんなほしだったでしょう？  
こんだてに「切干大根」はいくつあるかな？

平成28年6月 食物アレルギー代替食

献立表と照らし合わせてご覧ください。  
食べられるようになった食品がある場合はご連絡ください。

年 組 名 前
---------

除去が必要な食品(該当するものに○)

卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに・その他(	保護者チェック欄 <input type="checkbox"/> 確認しました
---------------------------------	---

出食日	2016/6/1
メニュー名	ごはん、さばのみぞれがけ、田舎煮、みそ汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆さばのみぞれがけ	さば	さわら	
◆田舎煮	いんげん	(いんげん除去)	
◆みそ汁	豆腐	(豆腐除去)	

出食日	2016/6/2
メニュー名	ごはん、照り焼きハンバーグ、ほうれん草とベーコンのソテー、みそ汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆照り焼きハンバーグ	合いびき肉 ミニトマト	鶏ミンチ (ミニトマト除去)	

出食日	2016/6/3
メニュー名	黒糖パン、ビーンズシチュー、切干大根のサラダ、ブルーベリーヨーグルト

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆黒糖パン	小麦アレルギー… 乳のみアレルギー…	米粉パン 麦ロール	
◆ビーンズシチュー	デミグラスソース 大豆、黒豆	ケチャップ (大豆、黒豆除去)	
◆切干大根のサラダ	きゅうり、ごま、マヨネーズ	マヨドレ	
◆ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリーヨーグルト	オレンジゼリー…【材料】100%オレンジジュース、砂糖、クールアガー、水	

出食日	2016/6/6
メニュー名	ごはん、鮭の塩焼き、厚揚げと大根の煮物、かきたま汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆厚揚げと大根の煮物	厚揚げ グリーンピース	ちくわ (グリーンピース除去)	
◆かきたま汁	卵	卵除去	

出食日	2016/6/7
メニュー名	親子丼、白菜のゆず風味和え、みそ汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆親子丼	卵	アレルギーフリーのカレーフレークでカレー	

出食日	2016/6/10
メニュー名	ごはん、酢豚、ほうれん草ともやしのナムル、春雨とわかめのスープ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆酢豚	豚バラ グリーンピース	鶏肉 (グリーンピース除去)	
◆ほうれん草ともやしの	いりごま、ごま油	(いりごま、ごま油除去)	
◆春雨とわかめのスープ	ハム	コーン	

出食日	2016/6/13
メニュー名	丸ロールパン、ミートスパゲッティ、マリネサラダ、ヨーグルト

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆丸ロールパン	小麦アレルギー… 乳のみアレルギー…	米粉パン 麦ロール	
◆ミートスパゲッティ	スパゲッティ・冷、バター 牛ひき肉、豚ひき肉、バター バターのみ	米粉パスタ、(バター除去) 鶏ひき肉、(バター除去) (バター除去)	
◆マリネサラダ	レタス きゅうり、ミニトマト	(レタス除去) (きゅうり、ミニトマト除去)	
◆ヨーグルト	ヨーグルト	りんごゼリー…【材料】100%りんごジュース、砂糖、クールアガー、水	

出食日	2016/6/14
メニュー名	ごはん、鮭の醤油マヨチーズ焼き、切干大根の煮物、みそ雑煮

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆鮭の醤油マヨチーズ焼き	マヨネーズ、粉チーズ	マヨドレ、(粉チーズ除去)	
◆切干大根の煮物	うす揚げ	かまぼこ	

出食日	2016/6/15
メニュー名	ごはん、みそかつ、野菜のごま和え、みそ汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆みそかつ	卵、小麦粉、パン粉	卵は除去、米粉、米粉パン粉でフライ	
	卵	卵液は除去のフライ	
	豚肉	鶏肉	
◆野菜のごま和え	きゅうり、すり白ごま	(きゅうり除去)、鰹節和え	
	すり白ごまのみ	鰹節和え	
◆みそ汁	油揚げ	わかめ	

出食日	2016/6/16
メニュー名	ビビンバ、青梗菜のスープ、オレンジ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ビビンバ	合いびき肉、きゅうり、ごま	(きゅうり、ごま除去)、鶏ミンチ	
	合いびき肉、きゅうり、ごま	鶏ミンチ	
◆オレンジ	オレンジ	ヨーグルト	

出食日	2016/6/17
メニュー名	ごはん、ハーブチキン、マカロニサラダ、洋風スープ

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ	米粉マカロニ、マヨドレ	
	きゅうり、マヨネーズ、ミニトマト	(きゅうり、ミニトマト除去)、マヨドレ	
	マヨネーズのみ	マヨドレ	

出食日	2016/6/20
メニュー名	ナン、キーマカレー、水菜サラダ、牛乳

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆ナン	ナン	米粉パン	
◆キーマカレー	ルー、牛乳、ヨーグルト	アレルギーフリーカレーフレークN、(牛乳、ヨーグルト除去)	
	大豆、ルー	アレルギーフリーカレーフレークN、(大豆除去)	
◆牛乳	牛乳	野菜ジュース	

出食日	2016/6/21
メニュー名	ごはん、牛肉とエリンギの炒め物、きゅうりの甘酢づけ、みそ汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆牛肉とエリンギの炒め物	牛肉、オイスターソース	鶏肉をマヨドレ、ポン酢で炒める	
◆きゅうりの甘酢づけ	きゅうり	(きゅうり除去)	

出食日	2016/6/23
メニュー名	あんかけそば、春雨サラダ、卵スープ

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆あんかけそば	中華麺	米粉パスタ	
	豚肉	鶏肉	
	オイスターソース	オイスターソース除去	
◆春雨サラダ	きゅうり	(きゅうり除去)	
◆卵スープ	卵	わかめ	

出食日	2016/6/24
メニュー名	ごはん、サーモンのポテト焼き、豚の冷しゃぶ風サラダ、みそ汁、フルーティーりんごゼリー

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆豚の冷しゃぶ風サラダ風	豚肉	とりささみ	
	レタス	(レタス除去)	
◆みそ汁	豆腐	(玉ねぎ除去)	

平成28年6月 食物アレルギー代替食(続き)

年 組 名 前
---------

出食日	2016/6/27
メニュー名	ゆかりごはん、お好み焼き、小松菜と揚げのおひたし、みそ汁

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆お好み焼き	豚肉 小麦粉、卵、マヨネーズ	(豚肉除去) (卵除去)、米粉、マヨドレ	
◆小松菜と揚げのおひたし	油揚げ	かまぼこ	
◆みそ汁	豆腐	(豆腐除去)	

出食日	2016/6/28
メニュー名	ターメリックライス、タンドリーチキン、キャベツとちくわのサラダ、野菜とベーコンのスープ、アメリカンチェリー

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆タンドリーチキン	ヨーグルト	ヨーグルト除去	
◆キャベツとちくわのサラダ	マヨネーズ	マヨドレ	
◆アメリカンチェリー	アメリカンチェリー	フルーティーりんごゼリー(市販 雪印)	

出食日	2016/6/29
メニュー名	ごはん、石垣フライ、ひじきの煮物、けんちん汁

メニュー名	調理で除去する食品	除去した代わりに使用する食品	希望する対応食に○
◆石垣フライ	卵、小麦粉、パン粉、ごま	(ごま・卵除去)、米粉、米粉パン粉	
(付け合せ)	卵	卵除去のフライ	
	ミニトマト	(ミニトマト除去)	
◆ひじきの煮物	薄揚げ	(薄揚げ除去)	
◆けんちん汁	豆腐	(豆腐除去)	

出食日	2016/6/30
メニュー名	ハニーロールパン、クリームシチュー、コールスローサラダ、コーヒー牛乳

メニュー名	調理工程から除去する食品	代替品	希望する対応食に○
◆ハニーロールパン	小麦アレルギー… 乳のみアレルギー…	米粉パン 麦ロール	
◆クリームシチュー	グリーンピース 牛乳、生クリーム	(グリーンピース除去) 豆乳	
◆コールスローサラダ	ハム、マヨネーズ	ささみ、マヨドレ	
◆コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	野菜ジュース	

備考欄

--

## 平成28年6月24日(金)ボネールさんお楽しみ和食メニュー

### ●ごはん

### ●サーモンのポテト焼き

(鮭、塩、酒、ベーコン、マッシュポテト、マヨドレ、塩、こしょう)

### ●豚の冷しゃぶ風サラダ

(豚肉、レタス、人参、かつお昆布だし、薄口しょうゆ、みりん、土佐酢ゆず)

※豚肉アレルギー:「豚肉」→「ささみ」で代替

※レタスアレルギー:「レタス」除去

### ●みそ汁

(椎茸、えのき、青ネギ、かつお昆布だし、みそ)

### ●ジューシーぶどうゼリー

【原材料】砂糖・異性化液糖、ぶどう果汁、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳酸カルシウム



## 平成28年6月28日(火)ボネールさんお楽しみ洋食メニュー

### ●ターメリックライス

(米、玉ねぎ、ミックスベジタブル、鶏からスープの素、ブロッコリー)

### ●タンドリーチキン

(鶏モモ、ニンニク、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、塩、胡椒、ウスターソース)

※ヨーグルトアレルギー:「ヨーグルト」除去

### ●キャベツとちくわのサラダ

(キャベツ、人参、ちくわ、マヨネーズ)

※マヨネーズアレルギー:「マヨネーズ」→「マヨドレ」で代替

### ●野菜とベーコンのスープ

(大根、ベーコン、白菜、塩、こしょう、薄口しょうゆ、鶏ガラスープ)

### ●アメリカンチェリー

※さくらんぼアレルギー:雪印「フルーティー りんごゼリー」で代替

