
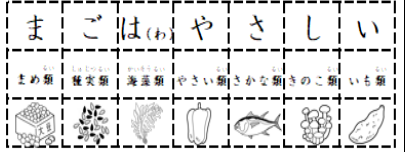


★献立について		1	2	3
<p>○ 6月は食育推進基本計画における食育月間です。</p> <p>「伝統的な食文化」を伝えるために、日本型の食事(和食)を多く取り入れました。</p> <p>○ 6月2日の「開港記念日」にちなんで、横浜に関わりのある献立を取り入れました。</p> <p>○ 歯と口の健康週間になんで、噛みごたえのある献立、歯をつくる栄養素がたくさん含まれる献立、唾液の分泌を促す献立を取り入れました。</p> <p>○ 食育の日は、「まごは(わ)やさしい」食材を知らせる献立にしました。</p> <p>○ 郷土料理の献立として東京都の料理と栃木県の特産物(ゆば・かんぴょう・にら)を取り入れました。</p> <p>○ 国際理解の献立として、フランス月間になんでフランス料理とブラジル料理を取り入れました。</p> <p>○ 鉄を補うために、はま菜ちゃんの骨太炒め(ひじき)を取り入れました。</p> <p>○ 食物繊維を補うために、豆・豆製品を取り入れました。</p>		<p>横浜とかかわりのある中華料理を味わう</p> <p>はいがごはん スーラータン はいが米 鶏卵 豚肉 もやし たまねぎ にんじん はるさめ でんぶん ラー油</p> <p>チンジャオロースー 豚肉 じゃがいも たまねぎ 緑・赤ピーマン ねぎ しょうが にんにく ごま油 米油 砂糖 でんぶん</p> <p>牛乳</p>	<p>開港記念日</p> 	<p>韓国・朝鮮料理(ピビンバ)の食べ方について知る</p> <p>麦ごはん ひじきのナムル 精白米 米粒麦 ひじき もやし にんじん こまつな にんにく 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>ピビンバ はるさめスープ 牛肉 ねぎ にんにく しょうが 豆腐 ねぎ にら はるさめ ごま油 米油 砂糖 コチジャン</p> <p>牛乳</p>
6	7	8	9	10
梅干しの効能について知る	季節の果物メロンを味わう	はま菜ちゃんの骨太炒めを知る	とうがんの名前の由来について知る	ブイヤベースについて知る
<p>はいがごはん 梅肉あえ はいが米 きゅうり キャベツ 梅干し</p> <p>だいたいと鶏肉のうま煮 みそ汁 だいたい 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 豆腐 ねぎ わかめ ふみそ にんじん たけのこ こんにやく ごぼう さいやいんげん しょうが 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>黒パン 野菜サラダ キャベツ きゅうり 砂糖</p> <p>マカロニグラタン メロン(赤肉) マカロニ 鶏肉 えび たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ パン粉</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん はま菜ちゃんの骨太炒め 精白米 ひじき こまつな ねぎ ごま 米油 にんじん ちりめんじゃこ チーズ</p> <p>魚のしょうがあんかけ みそ汁 カレイ しょうが 油揚げ じゃがいも たまねぎ 砂糖 でんぶん えのきたけ わかめ みそ</p> <p>牛乳</p>	<p>わかめごはん とうがんのすまし汁 はいが米 わかめ ごま とうがん ねぎ にんじん えのきたけ しょうが</p> <p>変わり五目豆 黒みつゼリー だいたい 豚肉 じゃがいも にんじん 含みつ糖 寒天 グラニュー糖 ピーマン こんにやく 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>コッペパン ピーンズサラダ いんげん豆 えだまめ きゅうり コーン たまねぎ 米油 砂糖</p> <p>ブイヤベース プルーンの甘煮 たら えび いか たまねぎ トマト ドライプルーン オレンジジュース マカロニ オリーブ油 バター</p> <p>牛乳</p>
11(土) 休日授業参観	14	15 フランス月間	16	17 食育の日
和食に使われているだしについて知る	八宝菜について知る	いろいろなフランス料理を味わう	季節の食品(じゃがいも)を味わう	「まごはやさしい」の食べ物を知る
<p>はいがごはん 酢みそあえ はいが米 キャベツ わかめ にんじん 砂糖 みそ</p> <p>肉じゃが すまし汁 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 豆腐 はんぺん こまつな ねぎ さいやいんげん しらたき 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん もやしスープ 精白米 米粒麦 鶏肉 もやし にんじん ねぎ にら でんぶん</p> <p>八宝菜 豆乳ゼリー杏ソース うずら卵 豚肉 えび いか キャベツ 豆乳 牛乳 寒天 にんじん たけのこ チンゲンサイ 砂糖 あんずジャム しょうが 米油 砂糖 ごま油 でんぶん</p> <p>牛乳</p>	<p>はいがパン キャロット・ラペ にんじん 干しぶどう 砂糖 オリーブ油</p> <p>ツナのリエット いんげんのポタージュ まぐろ油漬 チーズ たまねぎ さいやいんげん たまねぎ じゃがいも いんげん豆 パセリ 米油 きゅうり にんにく 米油 砂糖 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 バター</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん 卵とトマトのスープ はいが米 鶏卵 豆腐 豚肉 トマト たまねぎ こまつな はるさめ しょうが でんぶん</p> <p>ジャガマーボー 小玉すいか 豚肉 だいたい じゃがいも たまねぎ 小玉すいか にんじん 緑・赤ピーマン しょうが にんにく 米油 砂糖 でんぶん みそ トウバンジャン</p> <p>牛乳</p>	<p>はいがごはん ごまじょうゆあえ はいが米 もやし こまつな ごま</p> <p>煮魚 呉汁 さば しょうが ねぎ 砂糖 だいたい 油揚げ わかめ じゃがいも 梅干し 昆布 にんじん ねぎ えのきたけ みそ</p> <p>牛乳</p>
20	21	22 郷土料理	23 国際理解	24
唾液の分泌を促す料理のよさを知る	ひじきの栄養について知る	塩ちゃんこについて知る	ブラジル料理を味わう	うまうま健康ピーマン炒めについて知る
<p>はいがごはん すまし汁 はいが米 豆腐 とうろ昆布 梅干し オクラ ねぎ</p> <p>豚肉と割干し 納豆 豚肉 割干しだいこん ちくわ にんじん こまつな しらたき しょうが ごま 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>ぶどうパン ひじきサラダ ひじき キャベツ コーン きゅうり ごま 米油 砂糖</p> <p>スパゲティミートソース メロン(青肉) スパゲティ 豚肉 だいたい たまねぎ にんじん トマト缶 セロリー にんにく 米油</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん 磯香あえ 精白米 米粒麦 きゃべつ こまつな のり</p> <p>塩ちゃんこ だいたいとじゃこの炒り煮 豆腐 鶏肉 チキンボール だいたい ちりめんじゃこ 油揚げ だいこん にんじん ねぎ ごま 砂糖 米油 しめじ しらたき</p> <p>牛乳</p>	<p>アホース アスパラガスのサラダ 精白米 にんにく オリーブ油 アスパラガス キャベツ きゅうり 米油 砂糖</p> <p>フェジョアード パレンシアオレンジ 豚肉 ウインナーソーセージ 金時豆 たまねぎ ピーマン にんにく トマト缶 米油 小麦粉</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん うまうま健康ピーマン炒め 精白米 米粒麦 豚肉 じゃがいも 緑・赤ピーマン しらたき ごま ごま油 砂糖</p> <p>ツナそばろ 豚汁 まぐろ油漬 凍り豆腐 にんじん 豚肉 豆腐 だいこん にんじん ねぎ しょうが 砂糖 ごぼう こまつな みそ</p> <p>牛乳</p>
27 フランス月間	28	29 郷土料理	30 フランス月間	<p>6月の食育の日は「まごはやさしい」の食材をすべて取り入れました。</p> 
<p>姉妹都市リヨンの料理を知る</p> <p>チーズパン ポテトリヨネーズ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんにく パセリ バター オリーブ油</p> <p>サーモンのグリル レンズ豆のスープ サーモン 小麦粉 バター レンズ豆 ウインナーソーセージ レモン レモン果汁 たまねぎ にんじん セロリー オリーブ油</p> <p>牛乳</p>	<p>ドライカレーについて知る</p> <p>はいがごはん わかめサラダ はいが米 キャベツ きゅうり わかめ 砂糖 ちりめんじゃこ ごま油</p> <p>ドライカレー 豚肉 だいたい じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう しょうが にんにく 米油 小麦粉</p> <p>プルーンはっこう乳</p>	<p>栃木県の特産物について知る</p> <p>麦ごはん かんぴょうの甘酢あえ 精白米 米粒麦 かんぴょう きゅうり 砂糖</p> <p>ゆばあんかけの具 ならたまスープ 湯葉 鶏肉 たまねぎ にんじん たけのこ 鶏卵 豆腐 たまねぎ にら ねぎ こまつな しめじ しょうが でんぶん ごま油 でんぶん</p> <p>牛乳</p>	<p>南フランスの料理について知る</p> <p>丸パン ラタトゥイユ なす スズキニ トマト たまねぎ 赤・黄ピーマン セロリー トマト缶 にんにく オリーブ油 トマトピューレ</p> <p>魚のパン粉焼き レタススープ マンダイ バン粉 オリーブ油 豚肉 レタス たまねぎ にんじん バジル チーズ</p> <p>牛乳</p>	