

6月こんだてひょう

立教女学院小学校 2025

日	ようび	こんだてめい	お茶	体の血液や筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質
					緑黄色野菜	淡色野菜		
2	月	ごはん 生揚げと野菜のうま煮 あずき抹茶春巻き ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 生揚げ えび うずらの卵 小豆 ヨーグルト	人参 青梗菜 抹茶	生姜 たけのこ 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	米 春巻き チョコレート 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	675kcal 27.8g
3	火	ごはん 酢豚 寒天サラダ 牛乳		豚肉 寒天 ハム 牛乳	人参 ピーマン	たけのこ 生姜 もやし 干し椎茸 玉ねぎ パインジュース きゅうり	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	651kcal 21.8g
4	水	赤飯 鶏ごぼう汁 鰯の南蛮漬け おふのラスク ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 ささげ 鰯 味噌 きな粉 ヨーグルト	人参 ピーマン 赤ピーマン	大根 ごぼう 長ねぎ しめじ レモン 玉ねぎ こんにゃく	もち米 油 片栗粉 砂糖 ごま 麩 小麦粉 バター	648kcal 28.4g
5	木	五目ラーメン 白菜と青梗菜のサラダ 大学芋 牛乳		豚肉 味噌 うずらの卵 牛乳	人参 青梗菜	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 白菜 玉ねぎ もやし コーン	中華麺 ごま バター 油 片栗粉 水あめ さつまいも 砂糖	592kcal 22.4g
6	金	ボークビーンズライス チーズサラダ 河内晩柑 牛乳		豚肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 スナッペン ホールトマト	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 河内晩柑	米 麦 パン粉 砂糖 油 じゃがいも	622kcal 25.9g
9	月	チキンライス ABCスープ カムカムサラダ 牛乳		鶏肉 ベーコン 豚肉 スルメイカ 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ グリンピース コーン 切干大根 マッシュルーム キャベツ もやし セロリー にんにく きゅうり	米 麦 油 バター じゃがいも パスタ ごま 砂糖	614cal 22.4g
10	火	きなこ揚げパン ワンタンスープ アーモンドフィッシュ 牛乳		豚肉 きな粉 かたくちいわし 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン 砂糖 油 ワンタンの皮 ごま アーモンド	593kcal 25.3g
11	水	ごはん 具だくさん汁 魚の梅みそ焼き 野菜のお浸し ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 豆腐 鯖 味噌 油揚げ ヨーグルト	人参 小松菜 大葉	大根 ごぼう 長ねぎ もやし 白菜 干し椎茸 こんにゃく 梅干し	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	565kcal 25.8g
16	月	ボークカレーライス ツナサラダ スイカ 牛乳		豚肉 チーズ ツナ 牛乳	人参 さやいんげん ホールトマト	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし キャベツ セロリー スイカ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター	644kcal 25.5g
17	火	ミルクパン 野菜スープ 鶏肉のレモンバジル焼き フライドポテト ゆで空豆 メロン 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ 空豆 レモン メロン	パン 油 パスタ じゃがいも	646kcal 28.1g
18	水	ごはん 飛鳥汁 魚の塩麴焼き もやしと小松菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 味噌 豆腐 鮭 かつお節 牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	551kcal 28.8g
19	木	カレーうどん 野菜とたくあんのサラダ キャロット蒸しパン 牛乳		豚挽肉 牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース たくあん もやし きゅうり	うどん 油 片栗粉 ごま 砂糖 小麦粉	690kcal 27.3g
20	金	二色ごはん 豚汁 かぶときゅうりのゆかり和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏挽肉 豚肉 豆腐 卵 味噌 ヨーグルト	人参 ゆかり かぶの葉	ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく きゅうり えのきたけ 生姜 こんにゃく	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	589kcal 28.7g
23	月	ピザトースト 野菜スープ あじさいゼリー 牛乳		ハム 鶏肉 カルピス ベーコン 寒天 チーズ 牛乳	ホールトマト ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ ぶどうジュース	パン じゃがいも 油 砂糖 パスタ バター	566kcal 24.0g
24	火	タコライス アーサー汁 野菜のさっぱり和え 牛乳		豚挽肉 豆腐 チーズ 味噌 あおさ 牛乳	ホールトマト 人参	もやし 玉ねぎ レタス 生姜 えのきたけ レモン キャベツ にんにく きゅうり	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	582kcal 23.7g
25	水	ビスキュイパン ミネストローネ アスパラとコーンのサラダ 冷凍パイ 牛乳		卵 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 牛乳	人参 ホールトマト アスパラガス	玉ねぎ キャベツ セロリー 生姜 にんにく コーン 冷凍パイ	パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 アーモンド パスタ	609kcal 22.2g
26	木	かりかり梅ごはん さつま汁 鰯のフライ 野菜のごま和え ヨーグルト 麦茶	茶	豚肉 鰯 味噌 卵 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	梅干し ごぼう 大根 もやし 長ねぎ	米 ごま 小麦粉 油 パン粉 さつまいも 砂糖	635kcal 27.1g
30	月	ガーリックトースト 豚肉と野菜のトマトスープ煮 メロン 牛乳		豚肉 ベーコン 牛乳	人参 パセリ ホールトマト さやいんげん	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ りんご メロン	パン 油 バター 片栗粉 じゃがいも	584kcal 24.3g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。



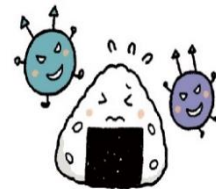
は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、虫歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるとされています。この機会によくかんで食べることを意識して食事してみましょう。

しょくちゅうどく き 食中毒に気をつけよう！！

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。



しょくちゅうどく 食中毒になるとどうなるの？

食中毒になると、多くの場合、おう吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから食中毒とは気づかれない場合もあります。

しょくちゅうどく よ ぼう 食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せず、早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心まで良く加熱することが大事です。

