



日本の食事 水無月（みなづき=6月）

6月の日本の行事食は、夏越しの祓（なごしのはらえ）（30日）お菓子の「水無月（みなづき）」。おもに京都などで食べられます。水無月とは、和菓子の一つで、白いうろうの上面に甘く煮た小豆をのせ、三角に切り分けたものです。一年の前半の罪やけがれを払い、残り半分の無病息災を願ってこれを食べる風習があります。暑くなってくるこの時期、庶民にとって氷が貴重だった為、せめて、見た目だけでもと氷の欠片をイメージしてこの形にしたと言われています。また、小豆は魔除けの意味がある為、使われたようです。

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

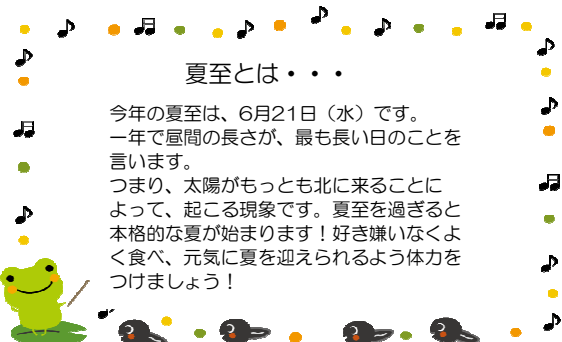
きんようび

とようび

お知らせ

夏至とは・・・

今年の夏至は、6月21日（水）です。一年で昼間の長さが、最も長い日のことを言います。つまり、太陽がもっとも北に来ることによって、起こる現象です。夏至を過ぎると本格的な夏が始まります！好き嫌いがなくよく食べ、元気に夏を迎えられるよう体力をつけましょう！



バランスの良い食事の目安に献立に使用している食品の表示を

「赤の食品」

「緑の食品」

「黄の食品」

と表示しました

5日		エネルギー kcal
献立名	甘辛肉団子	292
	大根の煮物	たんぱく質 7.6g 脂質 8.8g
	キャベツのソテー	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	ミートボール・ベーコン	
緑の食品	赤ピーマン・サニーレタス・大根・人参 干しいたけ・キャベツ・玉ねぎ・フルーツ缶	
黄の食品	砂糖・片栗粉・植物油・米	
その他	和風だし	

6日		エネルギー kcal
献立名	豆腐ハンバーグ	307
	スマイルポテト	たんぱく質 8.9g 脂質 13.6g
	茄子とピーマンの炒め物	
	オクラのおかか和え	
フルーツ・パン		
赤の食品	豆腐ハンバーグ・豚肉・削り節	
緑の食品	玉ねぎ・しめじ・サニーレタス・なす・ピーマン オクラ・フルーツ	
黄の食品	砂糖・片栗粉・植物油・スマイルポテト・パン	
その他	和風だし	

7日		エネルギー kcal
献立名	カレーライス	291
	冬瓜のそぼろあんかけ	たんぱく質 8.9g 脂質 7.8g
	きゅうりとワカメのサラダ	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	豚肉・鶏肉・わかめ	
緑の食品	人参・玉ねぎ・冬瓜・生姜・きゅうり・フルーツ缶	
黄の食品	じゃが芋・植物油・砂糖・片栗粉・米	
その他	カレーフレーク・和風だし ソンオイルドレッシング	

8日		エネルギー kcal
献立名	鶏の唐揚げ	361
	マカロニサラダ	たんぱく質 12.5g 脂質 11.6g
	チンゲン菜のソテー	
	フルーツ	
人参ごはん		
赤の食品	鶏肉・ヨーグルト・ハム・ツナ	
緑の食品	キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・えのきだけ フルーツ・人参	
黄の食品	植物油・マカロニ・マヨネーズ・米	
その他	ケチャップ・カレー粉	

9日		エネルギー kcal
献立名	冷やし中華	305
	魚の味噌マヨ焼	たんぱく質 14.1g 脂質 8.4g
	さつまいものレモン煮	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	ハム・錦糸卵・魚・味噌	
緑の食品	きゅうり・レタス・トマト・キャベツ・レモン果汁 フルーツ	
黄の食品	ラーメン・マヨネーズ・砂糖・さつまいも・米	
その他	中華スープ	

10日		エネルギー kcal
献立名	オムレツ/ハヤシソース	348
	たこカツ	たんぱく質 9.6g 脂質 11.9g
	厚揚げの煮物	
	アスパラサラダ	
フルーツ・ごはん		
赤の食品	オムレツ・たこカツ・厚揚げ・ちくわ	
緑の食品	玉ねぎ・グリーンピース・リーフレタス・人参 アスパラ・コーン・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・砂糖・ドレッシング・米	
その他	ハヤシフレーク・和風だし	

12日		エネルギー kcal
献立名	魚のパン粉焼き	246
	高野豆腐の煮物	たんぱく質 11.6g 脂質 4.5g
	いんげんのおかか和え	
	フルーツ	
ピラフ		
赤の食品	魚・削り節・高野豆腐・エビ	
緑の食品	レタス・パセリ・人参・しめじ・いんげん フルーツ・玉ねぎ・コーン	
黄の食品	パン粉・植物油・砂糖・米・バター	
その他	和風だし・コンソメ	

13日		エネルギー kcal
献立名	チンジャオロース	250
	炊き合わせ	たんぱく質 9.4g 脂質 3.5g
	ぜんまいナムル	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	牛肉・さつまいも	
緑の食品	竹の子・ピーマン・黄ピーマン・大根・ふき 絹さや・ぜんまい・チンゲン菜・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・砂糖・ごま油・米	
その他	オイスターソース・中華だし・和風だし	

14日		エネルギー kcal
献立名	照り焼きハンバーグ	321
	ジャーマンポテト	たんぱく質 8.1g 脂質 15.0g
	小松菜の煮浸し	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	ハンバーグ・ベーコン・油揚げ	
緑の食品	サニーレタス・玉ねぎ・小松菜・フルーツ	
黄の食品	砂糖・植物油・フライドポテト・米	
その他	和風だし	

15日		エネルギー kcal
献立名	鶏肉の南蛮漬け	266
	厚揚げの味噌炒め	たんぱく質 10.1g 脂質 10.7g
	アスパラソテー	
	フルーツ	
パン		
赤の食品	鶏肉・厚揚げ・味噌	
緑の食品	玉ねぎ・サニーレタス・ほうれん草・赤ピーマン アスパラ・エリンギ・フルーツ缶	
黄の食品	砂糖・小麦粉・植物油・パン	
その他	和風だし	

16日		エネルギー kcal
献立名	焼きそば	392
	クロquette	たんぱく質 7.6g 脂質 12.9g
	かみなりコンニャク	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	豚肉	
緑の食品	玉ねぎ・キャベツ・ミックスベジタブル・レタス こんにゃく・フルーツ缶	
黄の食品	焼きそば麺・植物油・じゃが芋・小麦粉・パン粉	
その他		

17日		エネルギー kcal
献立名	魚の照り煮	341
	小籠包	たんぱく質 14.6g 脂質 9.1g
	かぼちゃのそぼろ煮	
	小松菜の錦糸和え	
フルーツ・ごはん		
赤の食品	魚・鶏肉・錦糸卵	
緑の食品	サニーレタス・かぼちゃ・小松菜・人参 フルーツ缶	
黄の食品	砂糖・米	
その他	小籠包・和風だし	

赤の食品 体を作る

緑の食品 体の調子を整える

黄の食品 働く力になる

6月献立表
2017



げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		とようび		お知らせ
19日		20日		21日		22日		23日		24日		<p>バランスの良い食事の自炊に献立に使用している食品の表示を</p> <p>「赤の食品」</p> <p>「緑の食品」</p> <p>「黄の食品」と表示しました</p>
献立名	エネルギー kcal 289	献立名	エネルギー kcal 281	献立名	エネルギー kcal 270	献立名	エネルギー kcal 333	献立名	エネルギー kcal 307	献立名	エネルギー kcal 296	
酢豚	たんぱく質	もち米しゅうまい	たんぱく質	和風スパゲティ	たんぱく質	えびかつ	たんぱく質	ポークカレー	たんぱく質	牛丼風	たんぱく質	
ひじきの煮付	9.6g	里芋の旨煮	13.2g	大根の炒め煮	10.7g	ポテトサラダ	10.7g	ごぼうの甘辛煮	9.4g	厚焼玉子	11.1g	
きゅうりのゆかり和え	脂質	水菜サラダ	脂質	ブロッコリーサラダ	脂質	チリコンカン	11.1g	キャベツとカニカマのナムル	7.9g	糸昆布とさつま芋の煮物	脂質	
フルーツ	8.1g	フルーツ	8.2g	フルーツ	7.4g	フルーツ		フルーツ		アスパラのシーザー和え		
菜めし		パン				ごはん		ごはん		フルーツ・ごはん	6.3g	
赤の食品	豚肉・ひじき	赤の食品	豚肉・ツナ	赤の食品	ツナ・豚肉・ハム	赤の食品	えびかつ・ツナ・大豆・豚肉	赤の食品	豚肉・鶏肉・かにかま	赤の食品	牛肉・卵・糸昆布・さつま揚げ	
緑の食品	玉ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・リーフレタス・人参・れんこん・絹さや・きゅうり・ゆかり粉・フルーツ缶・菜めしの素	緑の食品	ねぎ・干しいたけ・生姜・キャベツ・いんげん・水菜・人参・フルーツ	緑の食品	玉ねぎ・しめじ・大根・人参・系こんにゃく・ブロッコリー・フルーツ缶	緑の食品	サニーレタス・きゅうり・人参・フルーツ	緑の食品	人参・玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・キャベツ・フルーツ缶	緑の食品	玉ねぎ・アスパラ・人参・フルーツ缶	
黄の食品	片栗粉・植物油・砂糖・米	黄の食品	もち米・砂糖・片栗粉・さといも・ドレッシング・パン	黄の食品	スパゲティ・植物油・砂糖・ごま油・ドレッシング・パン	黄の食品	植物油・じゃがいも・マヨネーズ・米	黄の食品	じゃが芋・植物油・砂糖・ごま油・米	黄の食品	砂糖・さつま芋・ドレッシング・米	
その他	ケチャップ・中華だし・和風だし	その他	和風だし	その他	和風だし	その他	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ	その他	カレーフレーク・和風だし	その他	和風だし	
26日		27日		28日		29日		30日				
献立名	エネルギー kcal 314	献立名	エネルギー kcal 276	献立名	エネルギー kcal 300	献立名	エネルギー kcal 282	献立名	エネルギー kcal 315			
焼うどん	たんぱく質	魚のごま焼き	たんぱく質	鶏の唐揚げ	たんぱく質	豚肉のバーベキュー焼き	たんぱく質	魚のムニエル	たんぱく質			
コロッケ	9.1g	麻婆茄子	11.2g	ピーマンのきんぴら	9.5g	じゃが芋のカレー煮	13.9g	ほうれん草の納豆和え	15.2g			
オクラとえのきの和え物	脂質	コールスローサラダ	脂質	チンゲン菜の中華和え	脂質	チキンナゲット	11.2g	フルーツ	10.3g			
フルーツ	10.4g	フルーツ	7.8g	フルーツ	11.0g	パン		チキンライス				
赤の食品	豚肉・削り節	赤の食品	魚・鶏肉・味噌・かにかま	赤の食品	鶏肉・ベーコン	赤の食品	豚肉・ナゲット・ハム	赤の食品	魚・ウインナー・納豆・鶏肉			
緑の食品	白菜・玉ねぎ・人参・レタス・オクラ・えのきだけ・梅ひしお・フルーツ缶	緑の食品	レタス・なす・人参・キャベツ・玉ねぎ・フルーツ	緑の食品	キャベツ・ピーマンミックス・チンゲン菜・人参・フルーツ缶	緑の食品	玉ねぎ・リーフレタス・人参・いんげん・フルーツ	緑の食品	レタス・ほうれん草・しめじ・玉ねぎ・ミックスベジタブル・フルーツ缶			
黄の食品	うどん・植物油	黄の食品	ごま・砂糖・植物油・片栗粉・ドレッシング・米	黄の食品	から揚げ粉・植物油・砂糖・ドレッシング・米	黄の食品	植物油・じゃがいも・パン	黄の食品	バター・小麦粉・植物油・米			
その他	和風だし・コロッケ	その他	中華だし	その他		その他	焼肉のたれ・和風だし・カレー粉	その他	コンソメ・ケチャップ			



赤の食品
体を作る

緑の食品
体の調子を整える

黄の食品
働く力になる

昔ながらの梅干を作ってみよう!!



【材料】

- 梅・・・・・・・・・・2kg
- 塩（粗塩）・・・・300～400g
- 5リットル瓶・・・・1個
- ビニール袋・・・・2枚
(水漏れしない頑丈なもの)
- 赤しそ・・・・200g
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1弱

【作り方】

- ①梅をきれいに洗い、たっぷりの水に7～8時間浸す。梅の水気を切り、竹串でへたを除く。布巾（タオル）等で水分をふき取る。※水気はカビの原因になるのでしっかりとふき取る。
- ②ビンに、塩・梅・塩と交互に入れていき、最後に塩で覆う。
- ③ビニール袋を二重に重ねてビンに入れ、水を入れ、輪ゴムでしっかりととめる。
(重石代わりにするため、梅にまんべんなくのようにする)
- ④2、3日で梅酢が上がってくる。梅が梅酢からでないような状態のまま1ヶ月おいておく。
- ⑤塩で処理した赤しそを全体にかき混ぜ、冷蔵所に保存する。
※赤しそは洗い、水気をきる。一つまみの塩で、水が出てくるまでもむ。最初の赤黒い水は捨て、残りの塩でまたもむ。きれいな赤い汁がでてきたら、汁ごと梅にかき混ぜる。
- ⑥梅雨明けの天気の良い日に裏返ししながら、天日干しをする。
※天候や梅の大きさにも左右されますが、2～3日干して出来上がり!