



6月献立表

2017

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。

海老菜給食センター

げつようび かようび すいようび もくようび きんようび とうようび お知らせ

夏至とは・・・

今年の夏至は、6月21日（水）です。一年で風間の長さが、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！好き嫌いをよく食べ、元気に夏を迎えられるよう体力をつけましょう！



1日		エネルギー kcal
献立名	魚の竜田揚げ	415
	豆腐のふわふわ	たんぱく質
	小松菜のソテー	12.0g
	ごぼうサラダ	脂質
フルーツ・ごはん	19.0g	
赤の食品	魚・豆腐のふわふわ・ウインナー	
緑の食品	生姜・サニーレタス・小松菜・玉ねぎ・ごぼう・人参・コーン・フルーツ缶	
黄の食品	片栗粉・植物油・ドレッシング・米	
その他		

2日		エネルギー kcal
献立名	ポークチャップ	346
	ホタテフライ	たんぱく質
	筑前煮	12.5g
	ほうれん草のお浸し	脂質
フルーツ・ごはん	8.3g	
赤の食品	豚肉・ホタテフライ	
緑の食品	玉ねぎ・リーフレタス・人参・竹の子・こんにやく・ほうれん草・えのきだけ・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・さといも・砂糖・米	
その他	ケチャップ・ウスターソース・和風だし	

3日		エネルギー kcal
献立名	いか天	370
	肉詰めピーマン	たんぱく質
	白菜の炒め煮	9.4g
	いんげんのごま和え	脂質
フルーツ・ごはん	14.5g	
赤の食品	いか・ウインナー	
緑の食品	リーフレタス・白菜・玉ねぎ・きくらげ・いんげん・人参・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・片栗粉・ごま・砂糖・米	
その他	肉詰めピーマン・中華だし	

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	395
	はんぺんチーズフライ	たんぱく質
	大根の煮物	10.6g
	キャベツのソテー	脂質
フルーツ・ごはん	12.6g	
赤の食品	ミートボール・はんぺんチーズ・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
	茄子とピーマンの炒め物	8.8g
	オクラのおかか和え	脂質
フルーツ・パン	13.6g	
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・フルーツ缶	
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	326
	冬瓜のそぼろあんかけ	たんぱく質
	きゅうりとワカメのサラダ	9.5g
	フルーツ	脂質
ごはん	7.9g	
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・ノ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	393
	マカロニサラダ	たんぱく質
	きんぴらごぼう	12.1g
	チンゲン菜のソテー	脂質
フルーツ・ごはん	13.3g	
赤の食品	鶏肉・さつま揚げ	
緑の食品	キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・えのきだけ・フルーツ缶	
黄の食品	から揚げ粉・植物油・マカロニサラダ・ごま・砂糖・米	
その他		

9日		エネルギー kcal
献立名	魚のみそマヨ焼	417
	ぎょうざ	たんぱく質
	切干大根の煮物	13.0g
	さつまいものレモン煮	脂質
ミニゼリー・ごはん	13.4g	
赤の食品	魚・味噌・油揚げ	
緑の食品	レタス・切干大根・人参・レモン果汁	
黄の食品	マヨネーズ・砂糖・さつまいも・ゼリー・米	
その他	ぎょうざ・和風だし	

10日		エネルギー kcal
献立名	オムレツ/ハヤシソース	383
	たこカツ	たんぱく質
	厚揚げの煮物	10.2g
	アスパラサラダ	脂質
フルーツ・ごはん	12.0g	
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	

赤の食品体を作る

12日		エネルギー kcal
献立名	魚のパン粉焼き	300
	たこ焼き	たんぱく質
	高野豆腐の煮物	12.3g
	いんげんのピーナッツ和え	脂質
フルーツ・ごはん	5.6g	
赤の食品	魚・削り節・高野豆腐	
緑の食品	レタス・パセリ・人参・しめじ・いんげん・フルーツ缶	
黄の食品	パン粉・植物油・砂糖・ピーナッツ・米	
その他	たこ焼き・お好みソース・和風だし	

13日		エネルギー kcal
献立名	チンジャオロース	320
	しゅうまい	たんぱく質
	炊き合わせ	11.3g
	ぜんまいナムル	脂質
フルーツ・ごはん	5.2g	
赤の食品	牛肉・さつま揚げ	
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	片栗粉・植物油・砂糖・ごま油・米	
その他	オイスターソース・中華だし・しゅうまい・和風だし	

14日		エネルギー kcal
献立名	照り焼きハンバーグ	415
	スパソテー	たんぱく質
	ジャーマンポテト	10.0g
	小松菜の煮浸し	脂質
ミニゼリー・ごはん	16.0g	
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・人参・コーン・玉ねぎ・小松菜	
黄の食品	砂糖・植物油・スパゲティ・フライドポテト・ゼリー・米	
その他	コンソメ・和風だし	

15日		エネルギー kcal
献立名	鶏肉の南蛮漬け	303
	ハムステーキ	たんぱく質
	厚揚げの味噌炒め	12.8g
	アスパラソテー	脂質
フルーツ・パン	12.7g	
赤の食品	鶏肉・ハム・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	444
	クロquette	たんぱく質
	れんこんサラダ	10.7g
	かみなりコンニャク	脂質
フルーツ	16.0g	
赤の食品	豚肉・かにかま	
緑の食品	玉ねぎ・キャベツ・レタス・れんこん・こんにやく・フルーツ缶	
黄の食品	焼きそば麺・植物油・ドレッシング	
その他	クロquette	

17日		エネルギー kcal
献立名	魚の照り煮	376
	小籠包	たんぱく質
	かぼちゃのそぼろ煮	15.2g
	小松菜の錦糸和え	脂質
フルーツ・ごはん	9.2g	
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	

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		エネルギー kcal 362
献立名	酢豚	たんぱく質 12.0g 脂質 10.8g
	ひじきの煮付	
	きゅうりのゆかり和え	
	ミニゼリー	
ごはん		
赤の食品	豚肉・ひじき	
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	
黄の食品	片栗粉・植物油・砂糖・ゼリー・米	
その他	ケチャップ・中華だし・和風だし	

20日		エネルギー kcal 327
献立名	チキンカツ	たんぱく質 13.4g 脂質 14.6g
	ミートボール	
	里芋の旨煮	
	水菜サラダ	
フルーツ・パン		
赤の食品	鶏肉・ミートボール・ツナ	
緑の食品	キャベツ・干しいたけ・いんげん・水菜 人参・フルーツ缶	
黄の食品	小麦粉・パン粉・植物油・さといも・砂糖 ドレッシング・パン	
その他	和風だし	

21日		エネルギー kcal 332
献立名	和風スパゲティ	たんぱく質 12.0g 脂質 7.8g
	ハッシュドポテト	
	大根の炒め煮	
	ブロッコリーサラダ	
フルーツ		
赤の食品	ツナ・豚肉・ハム	
緑の食品	玉ねぎ・しめじ・大根・人参・系こんにやく ブロッコリー・フルーツ缶	
黄の食品	スパゲティ・植物油・ハッシュドポテト・砂糖 ごま油・ドレッシング	
その他	和風だし	

22日		エネルギー kcal 374
献立名	えびかつ	たんぱく質 11.2g 脂質 11.5g
	ポテトサラダ	
	チリコンカン	
	チンゲン菜のソテー	
フルーツ・ごはん		
赤の食品	えびかつ・大豆・豚肉	
緑の食品	サニーレタス・人参・チンゲン菜・玉ねぎ 黄ピーマン・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・ポテトサラダ・米	
その他	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ	

23日		エネルギー kcal 342
献立名	ポークカレー	たんぱく質 10.0g 脂質 8.0g
	ごぼうの甘辛煮	
	キャベツとカニカマのナムル	
	フルーツ	
ごはん		
赤の食品	豚肉・鶏肉・かにかま	
緑の食品	人参・玉ねぎ・ごぼう・こんにやく・キャベツ フルーツ缶	
黄の食品	じゃが芋・植物油・砂糖・ごま油・米	
その他	カレーフレーク・和風だし	

24日		エネルギー kcal 331
献立名	牛井風	たんぱく質 11.7g 脂質 6.4g
	厚焼玉子	
	糸昆布とさつま芋の煮物	
	アスパラのシーザー和え	
フルーツ・ごはん		
赤の食品	牛肉・卵・糸昆布・さつま揚げ	
緑の食品	玉ねぎ・アスパラ・人参・フルーツ缶	
黄の食品	砂糖・さつま芋・ドレッシング・米	
その他	和風だし	

26日		エネルギー kcal 349
献立名	焼うどん	たんぱく質 9.9g 脂質 10.5g
	コロッケ	
	オクラとえのきの和え物	
	フルーツ	
赤の食品	豚肉・削り節	
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	
黄の食品	うどん・植物油	
その他	和風だし・コロッケ	

27日		エネルギー kcal 336
献立名	魚のごま焼き	たんぱく質 13.6g 脂質 7.9g
	笹かまぼこ	
	麻婆茄子	
	コールスローサラダ	
ミニゼリー・ごはん		
赤の食品	魚・笹かま・鶏肉・味噌・かにかま	
緑の食品	レタス・なす・人参・キャベツ・玉ねぎ	
黄の食品	ごま・砂糖・植物油・片栗粉・ドレッシング ゼリー・米	
その他	中華だし	

28日		エネルギー kcal 370
献立名	鶏の唐揚げ	たんぱく質 12.6g 脂質 12.6g
	魚肉ソーセージ	
	ピーマンのきんぴら	
	モロヘイヤの中華和え	
フルーツ・ごはん		
赤の食品	鶏肉・魚肉ソーセージ・ベーコン	
緑の食品	キャベツ・ピーマンミックス・モロヘイヤ・人参 フルーツ缶	
黄の食品	から揚げ粉・植物油・砂糖・ドレッシング・米	
その他		

29日		エネルギー kcal 310
献立名	豚肉のバーベキュー焼き	たんぱく質 14.7g 脂質 12.4g
	チキンナゲット	
	じゃが芋のカレー煮	
	スナップエンドウのサラダ	
フルーツ・パン		
赤の食品	豚肉・ナゲット・ハム	
緑の食品	玉ねぎ・リーフレタス・人参・いんげん スナップエンドウ・コーン・フルーツ缶	
黄の食品	植物油・じゃがいも・ドレッシング・パン	
その他	焼肉のたれ・和風だし・カレー粉	

30日		エネルギー kcal 385
献立名	魚のムニエル	たんぱく質 13.5g 脂質 11.3g
	ポークウインナー	
	大学芋	
	ほうれん草のおかか和え	
フルーツ・ごはん		
赤の食品	魚・ウインナー・削り節・鶏肉	
緑の食品	レタス・ほうれん草・しめじ・フルーツ缶	
黄の食品	バター・小麦粉・植物油・さつま芋・ごま 砂糖・米	
その他		



バランスの良い
食事の自覚に
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

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、竹串でヘタを除く。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るようにする）
 - ④2、3日で梅が上から来る。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、冷蔵庫に保存する。
※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なから、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!