



# 6月の予定献立表(小学校)



カルちゃん  
カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。



かむくん  
カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	6月3日(月)	600kcal	6月4日(火)	632kcal	6月5日(水)	670kcal	6月6日(木)	649kcal
				25.4g		30.8g		28.7g		21.1g	
こんだて		たべものの三色分け		ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす わかめスープ		ぎゅうにゅう カミカミだいちごはん ししゃものからあげ ざわにわん		ぎゅうにゅう バターパン とりにくのカレー-ふうみやき ABCスープ		ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシ フレンチサラダ	
牛乳 飲用		赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる		赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本
玉ねぎ 80.0		緑(みどり)のたべもの からだのちようしをととのえる		黄 米 80.0	黄 米 70.0	黄 米 70.0	黄 米 70.0	黄 米 70.0	黄 米 70.0	黄 米 70.0	黄 米 70.0
にんじん 10.0		黄(き)のたべもの はたらくちからのものになる		赤 ぶたミンチ 15.0	赤 ぶたミンチ 15.0	赤 ぶたミンチ 15.0	赤 ぶたミンチ 15.0	赤 ぶたミンチ 15.0	赤 ぶたミンチ 15.0	赤 ぶたミンチ 15.0	赤 ぶたミンチ 15.0
食べ物の三色分けを書いています。		赤「体をつくるもの」		赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0
中学年(3・4年生)の量です。中学生は、約1.3倍の量です。		緑「体の調子を ととのえるもの」		赤 なす 66.0	赤 なす 66.0	赤 なす 66.0	赤 なす 66.0	赤 なす 66.0	赤 なす 66.0	赤 なす 66.0	赤 なす 66.0
☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。		黄「はたらく力 になるもの」		赤 にんじん 11.0	赤 にんじん 11.0	赤 にんじん 11.0	赤 にんじん 11.0	赤 にんじん 11.0	赤 にんじん 11.0	赤 にんじん 11.0	赤 にんじん 11.0
		6月7日(金) 627kcal 25.3g		赤 たまねぎ 33.0	赤 たまねぎ 33.0	赤 たまねぎ 33.0	赤 たまねぎ 33.0	赤 たまねぎ 33.0	赤 たまねぎ 33.0	赤 たまねぎ 33.0	赤 たまねぎ 33.0
		6月10日(月) 565kcal 23.5g		赤 しいたけ 3.0	赤 しいたけ 3.0	赤 しいたけ 3.0	赤 しいたけ 3.0	赤 しいたけ 3.0	赤 しいたけ 3.0	赤 しいたけ 3.0	赤 しいたけ 3.0
		6月11日(火) 648kcal 26.5g		赤 しょうが 0.5	赤 しょうが 0.5	赤 しょうが 0.5	赤 しょうが 0.5	赤 しょうが 0.5	赤 しょうが 0.5	赤 しょうが 0.5	赤 しょうが 0.5
		6月12日(水) 624kcal 28.4g		赤 にんにく 0.2	赤 にんにく 0.2	赤 にんにく 0.2	赤 にんにく 0.2	赤 にんにく 0.2	赤 にんにく 0.2	赤 にんにく 0.2	赤 にんにく 0.2
		6月13日(木) 631kcal 28.9g		赤 米油 0.5	赤 米油 0.5	赤 米油 0.5	赤 米油 0.5	赤 米油 0.5	赤 米油 0.5	赤 米油 0.5	赤 米油 0.5
		6月14日(金) 690kcal 26.3g		赤 三温糖 0.7	赤 三温糖 0.7	赤 三温糖 0.7	赤 三温糖 0.7	赤 三温糖 0.7	赤 三温糖 0.7	赤 三温糖 0.7	赤 三温糖 0.7
ぎゅうにゅう ごはん かんどうに こまつなとコーンのかわりあえ		ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ タイピーエン もやしのナムル		赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3
赤 牛乳 飲用 1本		赤 牛乳 飲用 1本		赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0
黄 米 80.0		黄 米 60.0		赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0
赤 とり肉 30.0		赤 もち米 15.0		赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0
黄 じゃがいも 66.0		赤 とり肉 15.0		赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0
赤 厚揚げ 30.0		黄 三温糖 0.5		赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0
赤 板こんにやく 15.0		赤 こいロしょうゆ 1.5		赤 塩 0.3	赤 塩 0.3	赤 塩 0.3	赤 塩 0.3	赤 塩 0.3	赤 塩 0.3	赤 塩 0.3	赤 塩 0.3
赤 さつま揚げ 15.0		赤 にんじん 9.0		赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03
赤 にんじん 16.0		赤 たまねぎ 9.0		赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0
赤 大根 17.0		赤 干しいたけ 0.2		赤 スープベースチキン 7.0	赤 スープベースチキン 7.0	赤 スープベースチキン 7.0	赤 スープベースチキン 7.0	赤 スープベースチキン 7.0	赤 スープベースチキン 7.0	赤 スープベースチキン 7.0	赤 スープベースチキン 7.0
赤 三温糖 2.0		赤 たけのこ(水煮) 3.0		赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0
赤 うすロしょうゆ 2.3		赤 つきこんにやく 10.0		赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3	赤 カットわかめ(乾) 0.3
赤 こいロしょうゆ 2.3		赤 ごま油 1.0		赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0	赤 とり肉 20.0
赤 酒 1.0		赤 三温糖 1.0		赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0	赤 たまねぎ 26.0
赤 みりん 1.0		赤 三温糖 1.0		赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0	赤 にんじん 8.0
赤 削り節 1.0		赤 みりん 1.0		赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0	赤 葉ねぎ 4.0
赤 水 20.0		赤 酒 1.0		赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0	赤 えのきたけ 9.0
赤 こまつな(精華町産) 11.0		赤 塩 0.2		赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03	赤 こしょう 0.03
赤 きゅうり 22.0		赤 ぶた肉 25.0		赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0	赤 うすロしょうゆ 3.0
赤 にんじん 7.0		赤 かまぼこ 10.0		赤 三温糖 2.0	赤 三温糖 2.0	赤 三温糖 2.0	赤 三温糖 2.0	赤 三温糖 2.0	赤 三温糖 2.0	赤 三温糖 2.0	赤 三温糖 2.0
赤 ホールコーン 10.0		赤 にんじん 11.0		赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0
赤 うすロしょうゆ 2.0		赤 キャベツ 25.0		赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0
赤 上白糖 0.9		赤 葉ねぎ 5.0		赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0
		赤 春雨 4.0		赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0
		赤 塩 0.1		赤 みりん 1.0	赤 みりん 1.0	赤 みりん 1.0	赤 みりん 1.0	赤 みりん 1.0	赤 みりん 1.0	赤 みりん 1.0	赤 みりん 1.0
		赤 こしょう 0.03		赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0
		赤 酒 1.0		赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0	赤 こいロしょうゆ 2.0
		赤 うすロしょうゆ 1.0		赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0	赤 三温糖 1.0
		赤 ぱいとんたん 3.5		赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0	赤 うすロしょうゆ 2.0
		赤 スープベースチキン 2.0		赤 削り節 2.0	赤 削り節 2.0	赤 削り節 2.0	赤 削り節 2.0	赤 削り節 2.0	赤 削り節 2.0	赤 削り節 2.0	赤 削り節 2.0
		赤 水 100.0		赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0	赤 水 100.0
		赤 もやし 40.0		赤 梅ゼリー 1個	赤 梅ゼリー 1個	赤 梅ゼリー 1個	赤 梅ゼリー 1個	赤 梅ゼリー 1個	赤 梅ゼリー 1個	赤 梅ゼリー 1個	赤 梅ゼリー 1個
		赤 にんじん 11.0		入梅(6月10日) 梅の実が熟す頃、梅雨に入ることから「入梅」とよばれます。		入梅(6月10日) 梅の実が熟す頃、梅雨に入ることから「入梅」とよばれます。		入梅(6月10日) 梅の実が熟す頃、梅雨に入ることから「入梅」とよばれます。		入梅(6月10日) 梅の実が熟す頃、梅雨に入ることから「入梅」とよばれます。	
		赤 ごま油 0.5									
		赤 こいロしょうゆ 3.0									
		赤 酢 1.0									
		赤 上白糖 1.0									
		赤 一味唐辛子 0.02									

6月17日(月)		742kcal	6月18日(火)		656kcal	6月19日(水)		623kcal	6月20日(木)		709kcal	6月21日(金)		583kcal	6月24日(月)		595kcal
		33.8g			29.0g			32.4g			23.6g			23.0g			24.9g
ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン ハンバーグ・そえキャベツ とうにゅうチャウダー			ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) きつねうどん にんじんしりしり			ぎゅうにゅう みかんごはん かつおのあまからあげ あおさのみそしる			ぎゅうにゅう カレーあげごはん きらきらドライカレー フルーツしらたま			ぎゅうにゅう たこめし だいこんのそぼろに キャベツのレモンあえ			ぎゅうにゅう ごはん ひじきそぼろどんのぐ とうふのすまししる		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	国産小麦パン(60g)	1個	黄	米	70.0	黄	米	70.0	黄	米	80.0	黄	米	70.0	黄	米	80.0
赤	ハンバーグ(80g)	1個	黄	うどん(冷)	60.0	黄	こんぶ	0.5	黄	米油	1.0	黄	たこ	15.0	赤	ひじき	1.5
赤	ケチャップ	4.0	赤	とりにく	15.0	黄	オレンジジュース	15.0	黄	カレー粉	0.2	赤	油揚げ	8.0	赤	ぶたミンチ	20.0
緑	トマトピューレ	9.0	赤	かまぼこ	10.0	赤	油揚げ	5.0	赤	牛ミンチ	30.0	緑	しょうが	0.5	赤	とりにく	20.0
黄	オリーブオイル	0.5	緑	たまねぎ	22.0	緑	にんじん	22.0	赤	ぶたミンチ	25.0	赤	塩	0.2	緑	にんじん	6.0
黄	三温糖	0.6	赤	カットわかめ(乾)	0.2	水	水	75.0	緑	にんじん	26.0	緑	うすろしょうゆ	3.0	緑	たまねぎ	27.0
	とんかつソース	0.6	赤	みりん	1.0	塩	塩	0.5	緑	たまねぎ(精華町産)	99.0	緑	こいししょうゆ	1.0	緑	しょうが	0.6
	赤ワイン	0.8	赤	うすろしょうゆ	4.0	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3.0	緑	ピーマン	6.0	黄	みりん	2.0	黄	三温糖	1.5
	塩	0.1	塩	塩	0.3	酒	酒	1.0	緑	ケチャップ	5.0	黄	こいししょうゆ	2.0	黄	こいししょうゆ	2.5
	こしょう	0.01	削り節	削り節	1.0	赤	かつお(角切り)	60.0	赤	ウスターソース	2.0	赤	酒	2.0	黄	うすろしょうゆ	1.5
緑	キャベツ	27.0	こんぶ	こんぶ	0.3	緑	しょうが	0.5	赤	とんかつソース	3.0	赤	大根	77.0	赤	酒	1.0
	塩	0.2	水	水	80.0	酒	酒	1.0	黄	塩	0.5	黄	じゃがいも	55.0	黄	みりん	1.0
赤	ベーコン	3.0	赤	油揚げ	10.0	黄	こいししょうゆ	0.5	黄	こしょう	0.02	緑	にんじん	11.0	黄	米油	0.5
赤	とりにく	15.0	黄	こいししょうゆ	1.0	黄	片栗粉	6.0	黄	カレー粉	0.6	緑	たまねぎ	33.0	赤	とりにく	15.0
黄	じゃがいも(精華町産)	33.0	黄	三温糖	0.8	黄	米油	6.0	赤	赤ワイン	0.5	黄	三温糖	2.8	赤	豆腐	20.0
緑	にんじん	11.0	水	水	15.0	黄	こいししょうゆ	3.0	黄	米粉	2.0	黄	うすろしょうゆ	2.8	緑	大根	16.0
緑	たまねぎ(精華町産)	44.0	緑	にんじん	44.0	黄	三温糖	2.0	黄	片栗粉	1.0	黄	こいししょうゆ	2.8	緑	たまねぎ	16.0
緑	クリームコーン	20.0	赤	ツナ	20.0	黄	いりごま	1.5	緑	チャツネ	2.0	黄	酒	1.0	緑	にんじん	11.0
緑	ホールコーン	10.0	黄	米油	0.5	水	水	2.0	緑	にんにく	0.4	黄	みりん	1.0	緑	葉ねぎ	4.0
緑	コーンペースト	18.0	黄	三温糖	0.8	赤	あおさ(乾)	1.0	緑	しょうが	0.6	黄	片栗粉	1.0	黄	塩	0.2
赤	豆乳	20.0	赤	うすろしょうゆ	0.8	緑	えのきたけ	7.0	緑	みかん缶	20.0	赤	水	10.0	赤	うすろしょうゆ	3.0
	塩	0.4	酒	酒	1.0	緑	たまねぎ	22.0	緑	もも缶	15.0	緑	キャベツ	38.0	赤	削り節	1.0
	こしょう	0.03	塩	塩	0.1	緑	にんじん	8.0	緑	パイナップル缶	15.0	緑	にんじん	6.0	赤	こんぶ	0.3
	白ワイン	1.0	こしょう	こしょう	0.03	黄	じゃがいも	22.0	黄	白玉団子(デザート用)	20.0	緑	ホールコーン	5.0	赤	水	100.0
緑	パセリ	0.5				赤	信州みそ	8.0	黄	上白糖	3.0	緑	こいししょうゆ	2.0			
	スープベースチキン	5.0				赤	削り節	2.0	黄	水	6.0	緑	レモン果汁	0.5			
	水	30.0				水	水	100.0	黄	白ワイン	1.0	黄	上白糖	0.5			
									黄	塩	0.1						

食育の日の献立

夏至の日の献立

日本全国おいしいものめぐり  
~四国地方~

夏至(6月21日)

田植えの後、タコの足や吸盤のように根付いて欲しいという豊作の願いから、関西ではタコを食べる風習があります。



6月25日(火)		628kcal	6月26日(水)		579kcal	6月27日(木)		620kcal	6月28日(金)		717kcal
		25.2g			26.3g			26.4g			30.1g
ぎゅうにゅう しょくパン・りんごジャム ミートグラタン ポトフ			ぎゅうにゅう たきこみごはん あおとうとじゃこのために ぶたじる			ぎゅうにゅう ごはん ぶたキムチ トッポギスープ			ぎゅうにゅう ごはん さばのにつけ なつやさいみそしる みなづき		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	食パン(80g)	1枚	黄	米	75.0	黄	米	80.0	赤	米	80.0
黄	りんごジャム	1個	赤	とりにく	10.0	赤	ぶた肉	40.0	赤	さば(60g)	1切
黄	マカロニ(シェル)	10.0	赤	油揚げ	5.0	黄	米油	0.5	緑	しょうが	3.0
赤	牛ミンチ	10.0	緑	にんじん	4.0	緑	しょうが	0.7	緑	こいししょうゆ	5.0
赤	ぶたミンチ	10.0	緑	ごぼう	5.0	緑	にんにく	0.3	酒	酒	2.0
緑	たまねぎ	55.0	緑	うすろしょうゆ	3.4	緑	たまねぎ	33.0	黄	上白糖	2.5
黄	米油	0.5	緑	こいししょうゆ	3.4	緑	こいししょうゆ	3.0	みりん	みりん	2.0
黄	ケチャップ	7.0	みりん	みりん	2.3	酒	酒	1.0	水	水	15.0
緑	トマトピューレ	8.0	酒	酒	2.3	黄	上白糖	0.5	赤	油揚げ	5.0
緑	トマト缶	1.8	緑	青とう(精華町産)	25.0	赤	酢	2.0	緑	かぼちゃ	33.0
	塩	0.1	赤	ちくわ	10.0	緑	もやし	30.0	緑	たまねぎ(精華町産)	24.0
緑	こしょう	0.01	赤	糸こんにやく	20.0	緑	にら	8.0	緑	なす(精華町産)	22.0
緑	パセリ	0.4	赤	ちりめんじゃこ	5.0	緑	キムチ	20.0	緑	葉ねぎ	4.0
赤	ピザ用チーズ	10.0	黄	米油	1.0	赤	とりにく	20.0	赤	信州みそ	8.0
赤	ウインナー(2cmカット)	20.0	黄	こいししょうゆ	3.0	黄	トッポギ	20.0	赤	削り節	2.0
黄	じゃがいも(精華町産)	27.0	黄	三温糖	1.0	緑	たまねぎ	22.0	水	水	100.0
緑	にんじん	11.0	酒	酒	1.5	緑	にんじん	11.0	黄	小麦粉	5.6
緑	たまねぎ(精華町産)	22.0	赤	ぶた肉	20.0	緑	こまつな(精華町産)	11.0	黄	上新粉	2.4
緑	キャベツ	22.0	緑	大根	28.0	緑	葉ねぎ	4.0	黄	上白糖	4.8
緑	セロリー	6.0	緑	にんじん	11.0	緑	うすろしょうゆ	3.0	黄	水	14.0
	塩	0.3	黄	じゃがいも	22.0	黄	スープベースチキン	5.0	黄	甘納豆(あずき)	3.0
	こしょう	0.03	黄	板こんにやく	10.0	黄	塩	0.4			
	うすろしょうゆ	1.5	緑	葉ねぎ	4.0	黄	こしょう	0.02			
	ローリエ	0.01	削り節	削り節	2.0	酒	酒	1.0			
	スープベースチキン	5.0	赤	信州みそ	8.0	水	水	100.0			
	白ワイン	0.5	水	水	100.0						
	水	60.0									

水無月

「夏越の祓」は、年のちよど折り返しの6月30日に、半年間の罪や汚れを払い、残り半年間の無病息災をお祈りする行事です。水無月は、ういろうの上に小豆を乗せ、三角形に切ったものです。小豆は邪気を払い、三角の形は暑気を払う氷を表しているそうです。



6月は  
食育月間です!



買い物や料理など、一緒に食事の準備をすること。



地域の郷土料理や季節の味、行事食を楽しむこと。



家族や友達、仲のいい人と楽しくおいしく食べること。

