

○月○日(△)

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

こんだて

たべものの
三色分け

赤(あか)のたべもの

からだをつくるものになる

緑(みどり)のたべもの

からだのちようしをととのえる

黄(き)のたべもの

はたらくちからのものになる

食べ物の三色分けを書いています。

赤「体をつくるもの」
緑「体の調子をととのえるもの」
黄「はたらく力になるもの」

☆食品名の横に、どの色の
グルーフの食べ物か書いています。

6月2日(月)

595kcal
25.8g

6月3日(火)

540kcal
22.9g

6月4日(水)

566kcal
28.2g

6月5日(木)

583kcal
23.3g

ぎゅうにゅう
ごはん
けいちゃん
さわにわん

ぎゅうにゅう
ちゅうかおこわ
タイピーエン
ニラもやえ

ぎゅうにゅう
カミカミだいずごはん
きびなごのからあげ
たまねぎのみそしる

ぎゅうにゅう
ごはん
こうやどんのぐ
チンゲンサイのスープ

分類食品名使用量(g)

赤牛乳 飲用1本

黄米80.0

赤とり肉40.0

緑キャベツ47.0

緑たまねぎ33.0

赤信州みそ2.2

赤赤みそ1.0

みりん1.0

酒1.0

こいロしょうゆ1.0

米油0.5

緑にんにく0.3

トウバンジャン0.04

赤ぶた肉20.0

緑にんじん11.0

緑たまねぎ22.0

緑葉ねぎ4.0

つきこんにやく10.0

うすロしょうゆ3.0

酒0.3

塩0.3

こしょう0.02

削り節2.0

水100.0

赤牛乳 飲用1本

黄米60.0

黄もち米10.0

赤とり肉15.0

黄三温糖0.5

こいロしょうゆ0.5

黄ごま油1.0

緑にんじん9.0

緑たまねぎ9.0

緑干しいたけ0.2

緑たけのこ(水煮)3.0

こいロしょうゆ2.0

うすロしょうゆ2.0

酒1.0

塩0.2

赤ぶた肉25.0

赤かまぼこ10.0

緑にんじん11.0

緑キャベツ25.0

緑葉ねぎ3.0

黄春雨4.0

塩0.1

こしょう0.03

酒1.0

うすロしょうゆ1.0

ばいとんたん3.5

スープベースチキン2.0

水100.0

緑もやし40.0

緑ニラ8.0

緑にんじん6.0

黄上白糖1.0

こいロしょうゆ2.0

赤牛乳 飲用1本

黄米70.0

こいロしょうゆ1.0

赤ツナ15.0

赤大豆(乾)10.0

緑にんじん11.0

しょうが2.0

こいロしょうゆ2.0

酒2.0

黄三温糖1.5

赤きびなご40.0

黄片栗粉6.0

黄米油4.0

塩0.05

板こんにやく10.0

緑にんじん6.0

緑たまねぎ(精華町産)38.0

緑葉ねぎ3.0

赤カットわかめ(乾)0.5

信州みそ5.0

赤赤みそ3.0

削り節2.0

水100.0

赤牛乳 飲用1本

黄米80.0

ぶたミンチ1.0

緑にんじん16.0

緑葉ねぎ8.0

緑たまねぎ27.0

赤高野豆腐2.5

緑切り干し大根2.5

緑しょうが0.5

黄米油0.5

こしょう0.01

黄三温糖1.8

赤赤みそ6.0

こいロしょうゆ0.5

みりん0.3

酒0.5

カレー粉0.2

黄片栗粉0.5

赤ショルダーベーコン5.0

緑チンゲンサイ17.0

緑にんじん11.0

緑たまねぎ33.0

しょうが0.3

塩0.3

こしょう0.02

うすロしょうゆ4.0

スープベースチキン4.0

水100.0

6月4日～10日は、
「歯と口の健康週間」
よくかんで食べよう!

6月6日(金)

656kcal
27.6g

6月9日(月)

643kcal
28.5g

6月10日(火)

585kcal
27.6g

6月11日(水)

605kcal
29.4g

6月12日(木)

590kcal
19.8g

6月13日(金)

573kcal
28.0g

ぎゅうにゅう
こくとうパン
ミートグラタン
ポトフ

ぎゅうにゅう
ごはん
ぶたにくとじゃがいものにも
とりごもくみそしる

ぎゅうにゅう
しょくパン
ポークビーンズ
コーンソテー

ぎゅうにゅう
わかめごはん
ぶたにくのうめダレ
とりしおじる

ぎゅうにゅう
ごはん
チャプチェ
トッポギスープ

ぎゅうにゅう
ごはん
さけのみそマヨやき
こまつなのごまあえ
けんちんじる

分類食品名使用量(g)

赤牛乳 飲用1本

黄黒糖食パン(80g)1枚

黄マカロニ(シェル)10.0

赤牛ミンチ10.0

赤ぶたミンチ10.0

緑たまねぎ(精華町産)55.0

黄米油0.5

ケチャップ7.0

トマトピューレー8.0

緑トマト水煮1.8

塩0.1

こしょう0.01

緑パセリ(乾)0.02

赤ピザ用チーズ10.0

赤ウインナー(2cmカット)20.0

黄じゃがいも27.0

緑にんじん11.0

緑たまねぎ(精華町産)22.0

緑キャベツ22.0

緑セロリー4.0

塩0.3

こしょう0.03

うすロしょうゆ1.5

ローリエ0.01

スープベースチキン5.0

白ワイン0.5

水60.0

赤牛乳 飲用1本

黄米80.0

赤ぶた肉25.0

赤板こんにやく20.0

赤厚揚げ30.0

黄じゃがいも(精華町産)53.0

緑にんじん26.0

緑たまねぎ33.0

緑さやいんげん5.0

こいロしょうゆ4.0

うすロしょうゆ2.0

みりん1.1

黄三温糖3.0

削り節0.5

水40.0

赤ぶた肉15.0

緑たまねぎ22.0

緑にんじん11.0

緑もやし20.0

赤カットわかめ(乾)0.5

緑葉ねぎ4.0

赤信州みそ8.0

削り節2.0

水100.0

赤牛乳 飲用1本

黄食パン(80g)1枚

赤ぶた肉20.0

黄米油0.5

赤大豆(乾)15.0

黄じゃがいも(精華町産)44.0

緑たまねぎ44.0

緑にんじん22.0

ケチャップ10.0

ウスターソース1.0

トンカツソース2.0

塩0.4

こしょう0.03

スープベースチキン5.0

赤ワイン1.0

黄上白糖0.5

水20.0

赤ウインナー(1cmカット)15.0

緑にんじん11.0

緑たまねぎ(精華町産)33.0

緑ホールコーン15.0

黄米油0.5

塩0.1

こしょう0.02

こいロしょうゆ0.5

赤牛乳 飲用1本

黄米80.0

赤炊き込みわかめ2.0

赤ぶた肉50.0

黄米油0.5

緑もやし30.0

緑キャベツ38.0

緑きゅうり16.0

緑にんじん6.0

こいロしょうゆ3.0

酢1.5

黄上白糖3.5

赤花かつお0.1

緑ねり梅3.0

赤とり肉15.0

緑大根32.0

緑にんじん11.0

つきこんにやく10.0

緑葉ねぎ3.0

塩こうじ6.0

塩0.2

うすロしょうゆ1.0

削り節3.0

水100.0

赤牛乳 飲用1本

黄米80.0

赤ぶたミンチ15.0

緑しょうが0.3

緑にんにく0.2

黄三温糖2.0

こいロしょうゆ3.0

緑たまねぎ33.0

緑こまつな(精華町産)16.0

黄春雨6.0

黄いりごま1.0

トウバンジャン0.1

酒0.5

黄ごま油0.3

塩0.1

こしょう0.01

赤ぶた肉15.0

黄トッポギ15.0

緑たまねぎ22.0

緑にんじん11.0

緑キャベツ12.0

緑葉ねぎ3.0

緑キムチ10.0

緑にんにく0.2

うすロしょうゆ2.0

スープベースチキン5.0

塩0.4

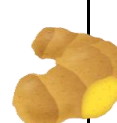
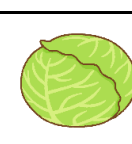
酒0.5

みりん1.0

水100.0

入梅の日献立

入梅(6月11日)
梅雨の季節に入るこ
とを「入梅」といいま
す。

6月16日(月)			596kcal 24.5g	6月17日(火)			613kcal 24.7g	6月18日(水)			587kcal 24.8g	6月19日(木)			639kcal 28.3g	6月20日(金)			579kcal 22.9g	6月23日(月)			601kcal 24.6g
ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす ビーフンスープ				ぎゅうにゅう ごはん(すくなめ) ごもくうどん あおとうのみそいため				ぎゅうにゅう オラのすきなホットドッグ 「・こくさんこむぎパン ・ウインナー 」・キャベツのカレーソテー いろいろやさいのスープ				ぎゅうにゅう ごはん かつおとちくわのいそべあげ えのきのみそしる				ぎゅうにゅう たこめし だいごんのそばろに あっさりづけ				ぎゅうにゅう こがたコッペパン パンネのトマトクリーム コールスローサラダ			
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	米	80.0		黄	米	70.0		赤	国産小麦パン(60g)	1個		黄	米	80.0		赤	マカロニ(ペンネ)	25.0		黄	小型コッペパン(40g)	1個	
赤	ぶたミンチ	15.0		黄	うどん(冷)	60.0		赤	ウインナー(ホットドック用)	1/2本		赤	かつお(角切り)	40.0		赤	たこ	15.0		黄	マカロニ(ペンネ)	25.0	
赤	ぶた肉	20.0		赤	とり肉	15.0		赤	トンカツソース	2.0		黄	片栗粉	10.0		赤	油揚げ	8.0		赤	とり肉	30.0	
緑	なす	66.0		緑	たまねぎ	27.0		赤	ケチャップ	1.0		赤	ちくわ	20.0		赤	しょうが	0.5		赤	ショルダーベーコン	5.0	
緑	にんじん	11.0		緑	にんじん	6.0		緑	キャベツ	33.0		黄	米油	7.0		緑	しょうが	0.2		緑	にんにく	0.3	
緑	たまねぎ(精華町産)	33.0		赤	カットわかめ(乾)	0.2		黄	米油	0.5		黄	三温糖	2.3		黄	うす口しょうゆ	3.0		黄	白ワイン	2.0	
緑	しいたけ	3.0		緑	葉ねぎ	3.0		塩	0.1			みりん	1.5		赤	こい口しょうゆ	1.0		黄	米油	0.5		
緑	しょうが	0.5		赤	油揚げ	15.0		こしょう	0.01			こい口しょうゆ	2.0		赤	みりん	2.0		緑	にんじん	16.0		
緑	にんにく	0.2		みりん	1.0		赤	カレー粉	0.1			酒	1.5		赤	酒	2.0		緑	たまねぎ	47.0		
黄	米油	0.5		うす口しょうゆ	4.0		赤	とり肉	20.0		緑	しょうが	0.2		赤	どりミンチ	25.0		緑	ほうれんそう	8.0		
黄	三温糖	0.7		塩	0.3		黄	じゃがいも(精華町産)	22.0		赤	青のり	0.1		緑	大根	77.0		緑	しめじ	6.0		
こい口しょうゆ	1.4			削り節	1.0		緑	キャベツ	16.0		緑	たまねぎ	44.0		黄	じゃがいも(精華町産)	55.0		緑	トマト水煮	10.0		
酒	1.0			こんぶ(だし用)	0.3		緑	にんじん	11.0		緑	えのきたけ	11.0		緑	にんじん	11.0		緑	ケチャップ	6.0		
みりん	2.0			水	80.0		緑	たまねぎ	21.0		緑	にんじん	11.0		緑	たまねぎ	33.0		赤	牛乳	10.0		
赤	赤みそ	5.0		緑	青とうがらし(精華町産)	25.0		緑	セロリー	4.0		緑	葉ねぎ	3.0		黄	三温糖	2.8		赤	生クリーム	5.0	
黄	ごま油	0.5		赤	ちくわ	10.0		塩	0.3		赤	信州みそ	5.0		黄	うす口しょうゆ	2.8		赤	塩	0.5		
トウバンジャン	0.08			赤	板こんにゃく	10.0		こしょう	0.03		赤	赤みそ	3.0		赤	こい口しょうゆ	2.8			こしょう	0.01		
黄	片栗粉	0.5		赤	ぶたミンチ	10.0		うす口しょうゆ	2.5		赤	削り節	2.0		赤	酒	1.0			スープベースチキン	3.0		
赤	とり肉	15.0		黄	米油	1.0		白ワイン	1.0			水	100.0		黄	みりん	1.0			水	20.0		
黄	ビーフン	3.0		こい口しょうゆ	1.0		ローリエ	0.01							黄	片栗粉	1.0		緑	キャベツ	33.0		
緑	たまねぎ	16.0		黄	三温糖	1.0		スープベースチキン	5.0						緑	水	10.0		緑	にんじん	11.0		
緑	にんじん	8.0		みりん	1.0		水	90.0							緑	キャベツ	26.0		緑	ホールコーン	5.0		
緑	キャベツ	11.0		赤	信州みそ	4.0									緑	きゅうり	16.0		緑	酢	1.0		
緑	もやし	10.0													緑	にんじん	8.0			塩	0.1		
緑	しいたけ	4.0													赤	きざみこんぶ	0.2			こしょう	0.01		
緑	葉ねぎ	3.0													黄	上白糖	1.0		黄	上白糖	0.2		
	酒	0.5													黄	こい口しょうゆ	1.5			黄	ノンエッグマヨネーズ	5.0	
	塩	0.3																					
	うす口しょうゆ	0.3																					
	スープベースチキン	4.0																					
	水	100.0																					
6月24日(火)			647kcal 22.3g	6月25日(水)			622kcal 28.1g	6月26日(木)			708kcal 20.5g	6月27日(金)			578kcal 26.3g	6月30日(月)			693kcal 28.0g				
ぎゅうにゅう ごはん あじフライ そえキャベツ オニオンスープ				ぎゅうにゅう ごはん とりにくのしちみやき キャベツのあさづけ ぐだくさんみそしる				ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらチキンカレー フルーツしらたま				ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため しめじとこまつなのみそしる				ぎゅうにゅう ごはん さばのにつけ なつやさいのみそしる みなづき				かみごたえアップ大作戦！			
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	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0		黄	米	80.0	
赤	あじひらき(30g)	1尾		赤	とり肉(50g)	1切		黄	大麦	5.0		赤	ぶた肉	50.0		赤	さば(50g)	1切		赤	さば(50g)	1切	
	塩	0.1		酒	1.0		赤	とり肉	30.0		黄	たまねぎ	58.0		緑	しょうが	2.0		赤	しょうが	2.0		
	こしょう	0.02		緑	しょうが	0.2		黄	オリーブオイル	1.0		緑	つきこんにゃく	25.0		緑	こい口しょうゆ	5.0		赤	こい口しょうゆ	5.0	
黄	小麦粉	8.0		緑	葉ねぎ	2.0		赤	ワイン	1.0		緑	にんじん	16.0		黄	酒	2.0		赤	酒	2.0	
黄	パン粉	10.0		緑	にんにく	0.3		塩	0.1			緑	しょうが	2.0		黄	上白糖	2.5		黄	上白糖	2.5	
黄	米油	10.0		七味唐辛子	0.01		こしょう	0.03			こい口しょうゆ	0.03		黄	こい口しょうゆ	4.0		黄	みりん	2.0			
	トンカツソース	4.0		黄	三温糖	1.0		緑	にんにく	0.3		黄	上白糖	1.5		赤	水	15.0		赤	水	15.0	
	ウスターソース	2.0		こい口しょうゆ	2.5		緑	しょうが	0.6			酒	1.0		赤	油揚げ	5.0		赤	油揚げ	5.0		
黄	上白糖	0.3		黄	ごま油	0.1		緑	カレー粉	0.8		黄	米油	0.5		緑	かぼちゃ	33.0		緑	かぼちゃ	33.0	
赤	赤ワイン	1.0		黄	みりん	1.0		緑	たまねぎ	88.0		緑	たまねぎ	33.0		緑	たまねぎ	24.0		緑	たまねぎ	24.0	
緑	キャベツ	27.0		黄	いりごま	0.5		緑	にんじん	27.0		緑	にんじん	11.0		緑	なす(精華町産)	22.0		緑	なす(精華町産)	22.0	
	塩	0.01		黄	片栗粉	0.3		黄	じゃがいも(精華町産)	44.0		緑	しめじ	12.0		緑	葉ねぎ	3.0		赤	葉ねぎ	3.0	
赤	ショルダーベーコン	5.0		水	4.0		緑	セロリー	2.0		緑	こまつな(精華町産)	11.0		赤	信州みそ	8.0		赤	信州みそ	8.0		
緑	にんじん	16.0		緑	キャベツ	26.0		緑	りんご	6.0		赤	こまつな(精華町産)	5.0		赤	削り節						

夏至の日の献立

食育の日献立
～みんなの好きな食べ物は?～
しんちゃんの好きな
「ウインナー」

自分で作るホットドッグ
パンに切り込みが入っています。
ウインナーとキャベツのカレー
ソテーをはさんで食べましょう。

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。

かみこたえアップ大作戦!



ほかに野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかた