



はなまんだより

2025年6月



梅雨の季節を迎え、雨に濡れた紫陽花が美しく咲くころとなりました。気温や湿度が高くなり、食中毒が心配される時期でもあります。給食では、衛生管理を徹底し、安全でおいしい食事を提供できるよう努めてまいります。

また、暑さに負けない体を作るためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。しっかり食べて元気に過ごしましょう！今月も楽しく食事の時間を過ごしてくださいね。

熱中症にはご注意！

きちんと3色！ 栄養バランスのよい食生活を送ることが大事です！

<特にしっかり取りたい栄養素>

・**カリウム**(豆類、イモ類、海藻類、果物、野菜)など

不足すると脱水状態になりやすい

生食や煮汁ごと食べられるスープ等がオススメ

・**ビタミンB1**(豚肉、うなぎ、玄米、大豆、きのこ)など

不足すると糖質をエネルギーに変えられなくなり疲れやすくなる

・**クエン酸**(梅干し、レモン、かんきつ)など

ミネラルの吸収を助けてくれる

唾液の分泌をうながしてくれるので食欲増進にもつながる

水分補給も
忘れずに！



夏至の食べものって？



地域によって、夏至に食べるとよいとされる食べ物があります。

●関西:「タコ」



タコの足のように、稲の根がしっかりと張るようにとの願いを込めて、関西地方では夏至の日にタコを食べる習慣があります。

●関東:「小麦を使った食べ物」



関東では、田植えを終えた農家が「うどん」や「焼き餅」など、小麦を使った食べ物を食べていました。

●北陸:「冬瓜(とうがん)」



夏に収穫される冬瓜は、体を冷やす効果があると言われています。暑さに負けないために食べられていたそうです。

夏至を迎えると、いよいよ本格的な夏が近づいてきます。しっかり食べて、元気に過ごしましょう！

鶏肉と夏野菜のさっぱり南蛮漬け

【材 料】(2~3 人分)

- ・鶏むね肉 1 枚(唐揚げ用にカット)
- ・なす 1 本(輪切り)
- ・ピーマン 1 個(細切り)
- ・にんじん 1/4 本(細切り)
- ・片栗粉 適量
- ・油 … 適量

〈南蛮酢〉

- ・酢 大さじ 3
- ・しょうゆ 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 1
- ・だし汁 50ml

【作り方】

南蛮酢の材料を混ぜておく。



鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる(または焼く)。

なす・ピーマン・にんじんも軽く炒める。

温かいうちに南蛮酢に漬け、30 分ほど味をなじませる。

盛り付けて出来上がり♪

あじさいの花がきれいに咲く季節ですね。

雨の日も元気に過ごせるよう、バランスの良い食事を心がけましょう。

〇〇 献 立 一 覧 表 〇〇

2025年 6月 [モーツアルト]

	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
昼食	さばの幽庵焼き ひろうすの炊いたん はんぺんとのきのすまし汁 七分つき米 一品：れんこんの素揚げ	ひじき入りちらし寿司 じゃこビーマン 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ：りんご 乳児：オレンジ	ビビンバ丼 大根ナムル 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ	牛肉とおからのたいたん ふきとひじきの和風煮 京風味噌汁 七分つき米 フルーツ：りんご 乳児：バナナ	◎バイキング 野菜たっぷりハンバーグ ●和風ツナスパゲティ マセドニアンサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：オレンジ	和風鮭チャーハン 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ：バナナ
昼間食	リンゴのショートブレッド 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	じゃがいもと枝豆のおやき 牛乳	じゃこトースト 牛乳	麩のラスク 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 565 kcal 蛋白質 25 g 脂質 21 g 炭水化物 75 g 鉄 3 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 569 kcal 蛋白質 18 g 脂質 12 g 炭水化物 102 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 498 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g 炭水化物 76 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 565 kcal 蛋白質 24 g 脂質 20 g 炭水化物 79 g 鉄 5.8 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 588 kcal 蛋白質 23 g 脂質 25 g 炭水化物 76 g 鉄 2.5 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 488 kcal 蛋白質 18 g 脂質 9.9 g 炭水化物 84 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.6 g
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
昼食	豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりとトマトの酢の物 麩とえのきのすまし汁 七分つき米 一品：豆腐のなめこあんかけ	揚げ鰯の甘酢あんかけ 小松菜の卵和え 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	新ごぼうごはん さばの味噌煮 五目豆 麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ：オレンジ	◎世界の料理inトルコ 鶏肉のケバブ チョパンサラタス コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：りんご 乳児：グレープフルーツ	そばめし 青菜のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ：バナナ
昼間食	ようかん 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	ちんすこう 牛乳	ポパイケーキ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 523 kcal 蛋白質 25 g 脂質 15 g 炭水化物 78 g 鉄 3.1 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 521 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15 g 炭水化物 79 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 657 kcal 蛋白質 20 g 脂質 22 g 炭水化物 103 g 鉄 2 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 659 kcal 蛋白質 27 g 脂質 20 g 炭水化物 100 g 鉄 2.3 mg 塩分 2.7 g	<一日合計> エネルギー 451 kcal 蛋白質 16 g 脂質 16 g 炭水化物 66 g 鉄 1.4 mg 塩分 1 g	<一日合計> エネルギー 546 kcal 蛋白質 17 g 脂質 17 g 炭水化物 84 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.1 g
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
昼食	豚肉と大根の旨煮 千草焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	から揚げ丼 青菜のごま和え なすとえのきのすまし汁 フルーツ：グレープフルーツ	さわらの味噌漬け 切干大根とツナの和風煮 麩としめじのすまし汁 七分つき米 一品：ごま香るきゅうりの浅漬け	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	◎まごわやさしい献立 落ごはん ごま薫さばの漬け焼き ひじきの和風煮 手まり麩と湯葉のすまし汁 一品：さつま芋のバター焼き	焼きうどん ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ：オレンジ
昼間食	ホットケーキ 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	レーズンクッキー 牛乳	ツナトースト 牛乳	フライドポテト 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 541 kcal 蛋白質 24 g 脂質 16 g 炭水化物 80 g 鉄 2.3 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 569 kcal 蛋白質 20 g 脂質 22 g 炭水化物 77 g 鉄 2 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 521 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 73 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 550 kcal 蛋白質 22 g 脂質 23 g 炭水化物 72 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 512 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 70 g 鉄 4.6 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 419 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g 炭水化物 57 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.3 g
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
昼食	夏野菜の味噌炒め きゅうりと竹輪のごま酢和え 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	枝豆ごはん 鮭の塩焼き ひろうすの炊いたん 大根としめじの味噌汁 フルーツ：りんご 乳児：オレンジ	すき焼きの卵とじ 青菜の信田和え 厚揚げともやしの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー コンソメスープ 七分つき米 一品：トマトのマリネ	よだれ鶏 れんこんの金平風 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	チキンライス いんげんのソテー コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ
昼間食	ココアラスク 牛乳	レーズンケーキ 牛乳	かぼちゃ団子 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 536 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 79 g 鉄 2 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 621 kcal 蛋白質 26 g 脂質 17 g 炭水化物 95 g 鉄 2.7 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 557 kcal 蛋白質 27 g 脂質 21 g 炭水化物 71 g 鉄 4.1 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 592 kcal 蛋白質 22 g 脂質 24 g 炭水化物 79 g 鉄 3.3 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 487 kcal 蛋白質 24 g 脂質 13 g 炭水化物 72 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 528 kcal 蛋白質 17 g 脂質 17 g 炭水化物 81 g 鉄 1 mg 塩分 1.5 g
	30 (月)					
昼食	鶏肉のトマト煮込み じゃこビーマン 麩となめこの味噌汁 七分つき米 一品：キャベツのサラダ					
昼間食	桃のミルク寒 牛乳					
成分値	<一日合計> エネルギー 494 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15 g 炭水化物 73 g 鉄 2 mg 塩分 1.7 g					

*都合により献立を変更することがあります。