

6 JUNE

2022年 月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。



ひとくち
MEMO

きゅうり

きゅうりのおよそ95%は、水分で構成されており、むくみを解消するカリウムや、ビタミンC、食物繊維などが含まれています。水分が多いため、体温を下げる効果もあります。ところで、「きゅうりは栄養がない野菜」と聞いたことはありませんか？ 実際、きゅうりは「Least calorific fruit」としてギネス世界記録に登録されています。日本語に直訳すると「最もローカロリーな果物」。これがいつの間にか「世界でいちばん栄養が少ない野菜」と誤解され、広まっていったようです。



夏至(げし)

夏至(げし)とは、1年間で24等分にした二十四節気(にじゅうしせっき)のひとつで、日の出から日没までの時間が一年間で最も長い日だといわれています。2022年は、6月21日の火曜日だとされています。二十四節気は、もともと農作業の目安として決められているもので、夏至の時期は特に田植えをするなど忙しく、特別な行事食はないとされています。そのため、夏至の日に食べるものは特にないといわれていますが、夏至の期間に食べるものはあるようです。夏至の時期は小麦が収穫される時期でもあるため、小麦で作った餅であったり、香川県ではうどんを食べているようです。

1(水)

- MENU
- ごましおごはん
 - さかなのしおやき
 - フルーツ



エネルギー：411kcal 脂質：11.2g
タンパク質：11.6g 塩分：1.8g

2(木)

- MENU
- じゃこごはん
 - やさいコロッケ
 - フルーツ



エネルギー：420kcal 脂質：12.5g
タンパク質：11.5g 塩分：1.7g

3(金)

- MENU
- 発芽米入りご飯
 - まーぼーとうふ
 - フルーツ



エネルギー：408kcal 脂質：10.9g
タンパク質：11.6g 塩分：1.7g

6(月)

- MENU
- しろごはん
 - ポークカレー
 - フルーツ



エネルギー：415kcal 脂質：10.6g
タンパク質：11.8g 塩分：1.8g

7(火)

- MENU
- おかかごはん
 - メンチカツ
 - フルーツ



エネルギー：422kcal 脂質：11.0g
タンパク質：10.5g 塩分：1.7g

8(水)

- MENU
- こんぶごはん
 - ハンバーグ
 - フルーツ



エネルギー：420kcal 脂質：11.2g
タンパク質：13.1g 塩分：1.8g

9(木)

- MENU
- ミルクパン
 - とりにくのからあげ
 - フルーツ



エネルギー：429kcal 脂質：11.4g
タンパク質：12.5g 塩分：1.7g

乳酸菌飲料



10(金)

- MENU
- さけごはん
 - ほいこーろー
 - フルーツ



エネルギー：414kcal 脂質：11.1g
タンパク質：12.5g 塩分：1.6g

13(月)

- MENU
- じゃこごはん
 - ほくほくコロッケ
 - フルーツ



エネルギー：397kcal 脂質：12.1g
タンパク質：13.0g 塩分：1.8g

14(火)

- MENU
- 発芽米入りご飯
 - ビーフカレー
 - フルーツ



エネルギー：419kcal 脂質：11.2g
タンパク質：12.6g 塩分：1.7g

15(水)

- MENU
- いなり・ふとまき
 - とんかつ
 - フルーツ



エネルギー：410kcal 脂質：11.5g
タンパク質：13.1g 塩分：1.7g

16(木)

- MENU
- ごましおごはん
 - はっぼうさい
 - フルーツ



エネルギー：420kcal 脂質：12.4g
タンパク質：12.9g 塩分：1.8g

17(金)

- MENU
- ひじきごはん
 - タンドリーチキン
 - フルーツ



エネルギー：412kcal 脂質：10.1g
タンパク質：10.9g 塩分：1.7g

20(月)

- MENU
- カスタードロール
 - とりてんあげ
 - フルーツ



エネルギー：428kcal 脂質：11.8g
タンパク質：13.1g 塩分：1.7g

デザート



21(火)

- MENU
- さけごはん
 - にくとうふ
 - フルーツ



エネルギー：415kcal 脂質：11.0g
タンパク質：11.6g 塩分：1.7g

22(水)

- MENU
- おかかごはん
 - コーンコロッケ
 - フルーツ



エネルギー：414kcal 脂質：11.9g
タンパク質：10.8g 塩分：1.8g

23(木)

- MENU
- ひじきごはん
 - オムレツ
 - フルーツ



エネルギー：407kcal 脂質：10.7g
タンパク質：10.6g 塩分：1.8g

24(金)

- MENU
- 発芽米入りご飯
 - なつやさいカレー
 - フルーツ



エネルギー：411kcal 脂質：12.1g
タンパク質：11.8g 塩分：1.5g

27(月)

- MENU
- のりごはん
 - メンチカツ
 - フルーツ



エネルギー：401kcal 脂質：10.3g
タンパク質：10.5g 塩分：1.8g

28(火)

- MENU
- ごましおごはん
 - ハンバーグ
 - フルーツ



エネルギー：411kcal 脂質：10.4g
タンパク質：10.6g 塩分：1.8g

29(水)

- MENU
- こんぶごはん
 - エビカツ
 - フルーツ



エネルギー：408kcal 脂質：12.8g
タンパク質：11.6g 塩分：1.7g

30(木)

- MENU
- 発芽米入りご飯
 - ポパイカレー
 - フルーツ



エネルギー：425kcal 脂質：11.5g
タンパク質：12.3g 塩分：1.7g



みんなで食料自給率アップ!
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。