

6
June

2024年
月のこんだて



スマホでもメニューが見られるよ!

ひとくちMEMO
さやいんげん
サヤインゲン

さやいんげんの旬は、6月から9月で夏野菜ですが、ハウス栽培によって通年出回っています。成熟前のいんげん豆をさやごと収穫したものが「さやいんげん」で、中央アメリカからメキシコが原産のマメ科の野菜です。種まきから開花まで期間が短く、年に3回ほど栽培できることから「三度豆」とも呼ばれています。可食部100g当たりカロテン含量が600μg(マイクログラム)以上の緑黄色野菜に分類され、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラル類、ビタミンB1、B2、K、Cなどのビタミン類などが含まれています。



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。

3(月)

MENU

- ポークカレー
- フルーツ
- しろごはん



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

4(火)

MENU

- とりにくのからあげ
- フルーツ
- カスタードロール



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

5(水)

MENU

- ホイコーロー
- フルーツ
- さけごはん



エネルギー：411kcal
タンパク質：11.7g
脂質：11.9g
塩分：1.6g

6(木)

MENU

- メンチカツ
- フルーツ
- おかかごはん



エネルギー：426kcal
タンパク質：11.0g
脂質：10.8g
塩分：2.0g

7(金)

MENU

- ハンバーグ
- フルーツ
- こんぶごはん



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

10(月)

MENU

- ほくほくコロッケ
- フルーツ
- じゃごごはん



エネルギー：390kcal
タンパク質：11.3g
脂質：10.7g
塩分：1.8g

11(火)

MENU

- エビフライ
- フルーツ
- ごましおごはん



エネルギー：418kcal
タンパク質：10.6g
脂質：10.4g
塩分：1.7g

12(水)

MENU

- タンドリーチキン
- フルーツ
- ひじきごはん



エネルギー：405kcal
タンパク質：11.6g
脂質：10.2g
塩分：1.7g

13(木)

MENU

- とんかつ
- フルーツ
- いなり・ふとまき



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

14(金)

MENU

- ぎゅうにくのスタミナいため
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー：432kcal
タンパク質：12.8g
脂質：11.5g
塩分：1.9g

17(月)

MENU

- チキンカツ
- フルーツ
- エッグパン



エネルギー：432kcal
タンパク質：14.0g
脂質：13.9g
塩分：2.0g

デザート

18(火)

MENU

- オムレツ
- フルーツ
- ぎゅうしぐれごはん



エネルギー：402kcal
タンパク質：10.4g
脂質：11.3g
塩分：1.6g

19(水)

MENU

- なつやさいカレー
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー：413kcal
タンパク質：12.0g
脂質：10.4g
塩分：1.5g

20(木)

MENU

- にくどうふ
- フルーツ
- さけごはん



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

21(金)

MENU

- コーンコロッケ
- フルーツ
- おかかごはん



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

24(月)

MENU

- ハムカツ
- フルーツ
- のりごはん



エネルギー：401kcal
タンパク質：10.7g
脂質：10.1g
塩分：1.9g

25(火)

MENU

- ぶたにくのやきにくふう
- フルーツ
- しろごはん



エネルギー：411kcal
タンパク質：11.8g
脂質：11.2g
塩分：1.6g

26(水)

MENU

- ドーナツコロッケ
- フルーツ
- おかかこんぶごはん



エネルギー：393kcal
タンパク質：10.8g
脂質：11.6g
塩分：1.6g

27(木)

MENU

- ハンバーグ
- フルーツ
- いちごパン



エネルギー：432kcal
タンパク質：11.2g
脂質：11.1g
塩分：1.7g

28(金)

MENU

- エビカツ
- フルーツ
- こんぶごはん



エネルギー：412kcal
タンパク質：12.1g
脂質：12.5g
塩分：1.8g



1年の半分を過ごした6月晦日(30日)に行われる、半年に一度の行事です。半年分の穢れ(けがれ)を落とし、後の半年の健康と厄除けを祈願します。厄落としとして行われるのが「茅の輪くぐり」です。神社の境内に大きな「茅の輪」を作り、くぐり抜けることで病気や災いを免れることができるとされています。くぐるときは、8の字を描くように左・右・左と3度くぐり抜けます。また「人型(ひとがた)」と呼ばれる、人の形をした紙を使った行事もあり、この紙の人形は、自分の身代わりを意味し、川に流したり、かがり火で燃やしたりして厄を払います。行事食としては「水無月」があります。いろいろ生地の上に小豆をのせ、三角形に切った和菓子です。三角形の形は暑気を払う氷を表しているといわれています。



FOOD ACTION NIPPON
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。