

# 6月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	水	ごはん	牛乳	肉団子入りスタミナスープ さばのみそ煮 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 彩り団子 <b>みそ</b> 豆乳 さば 鶏ひき肉	<b>精白米</b> ジャがいも 三温糖 油	にんじん だいこん 長ねぎ しょうが <b>たまねぎ</b>	683	31.0	
2	木	ツイストパン	牛乳	オニオンスープ チキンの香草焼き コールスローサラダ フレンチドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉	ツイストパン 油 香草ミックス フレンチドレッシング	<b>たまねぎ</b> コーン ほうれん草 にんじん <b>キャベツ</b>	609	24.6	
3	金	ごはん	ジョア マスカット	ハヤシライス 皇のコロッケ コーンサラダ 玉ねぎドレッシング	ジョア マスカット 豚肉 脱脂粉乳	精白米 油 ジャがいも 三温糖 米粉 星型コロッケ 玉ねぎドレッシング	<b>たまねぎ</b> にんじん トマト コーン <b>キャベツ</b>	639	20.6	
6	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ウインナードッグ わかめサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節バック 豚肉 油揚げ ウインナー わかめ	地粉うどん 薄力粉 ホットケーキミックス 油 和風ドレッシング	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな コーン <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	682	26.2	
7	火	ごはん	牛乳	にらたま汁 鶏肉のうまみ焼き かまかみサラダ	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 鶏肉 さきいか	精白米 片栗粉 米粉 油 三温糖 ごま ごま油	にんじん えのきたけ 長ねぎ なら しょうが アップルソース <b>きゅうり</b> <b>だいこん</b>	669	31.5	
8	水	しゃくし菜 ごはん	牛乳	のっぺい汁 ホキのごまだれかけ オレンジ	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節バック 鶏肉 油揚げ ホキ	精白米 ごま油 ごま こんにゃく 片栗粉 米粉 油 すりごま 三温糖	しゃくし菜漬け ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが オレンジ	589	26.5	
9	木	セサミ パンズ	牛乳	ミネストローネ 野菜コロッケ ゆでブロッコリー マヨネーズ グレープゼリー	牛乳 ベーコン	セサミパンズ 油 ジャがいも マカロニ 三温糖 野菜コロッケ <b>マヨネーズ</b> グレープゼリー	セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ ブロッコリー	643	19.3	
10	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 大豆と煮干しの揚げ煮 もやしサラダ 香味塩ドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 するりん花豆 大豆 かたくちいわし	<b>精白米</b> 油 ジャがいも 米粉 薄力粉 三温糖 香味塩ドレッシング	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん チャツネ もやし <b>キャベツ</b>	747	29.6	
13	月	中華めん	牛乳	五目ラーメンスープ 揚げギョーザ 幼①小② ほうれん草とキャベツのサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚肉 ギョーザ	中華めん ごま油 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん もやし たけのこ はくさい キャベツ ほうれん草	624	22.2	
14	火	ごはん	牛乳	神川なすのみそ汁 ほっけのみりん干し 五目煮豆	牛乳 かつお節バック あさり 木綿豆腐 <b>みそ</b> わかめ 大豆 ほっけのみりん干し 鶏肉 さつま揚げ	<b>精白米</b> 油 三温糖	にんじん たまねぎ えのきたけ <b>なす</b> ごぼう	590	29.5	
15	水	ごはん	牛乳	みそげんちゃん汁 鶏肉の唐揚げ② 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 木綿豆腐 <b>みそ</b> 鶏肉 殺菌凍結卵	<b>精白米</b> 油 こんにゃく さといも 薄力粉 片栗粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが もやし こまつな	648	26.3	
16	木	ソフト フランス パン	牛乳	ニョッキのクリームスープ かぼちゃひき肉フライ クルトンサラダ サウザンドドレッシング チルドチョコ	牛乳 ベーコン 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム かぼちゃひき肉フライ	ソフトフランスパン 油 米粉 ポテトニョッキ クルトン サウザンドドレッシング チルドチョコ	<b>たまねぎ</b> にんじん コーン パセリ <b>キャベツ</b>	754	21.4	
17	金	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 <b>みそ</b> 鶏肉 あさり 油揚げ	<b>精白米</b> 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな しょうが 切干大根	644	30.4	
20	月	地粉 うどん	牛乳	おろしうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ 幼①小② グリーンサラダ 和風ドレッシング アーモンドフィッシュ	牛乳 かつお節バック 鶏肉 なたと 焼き竹輪 あおりのり アーモンドフィッシュ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 和風ドレッシング	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな <b>キャベツ</b> ほうれん草 <b>きゅうり</b>	638	28.8	
21	火	ごはん	牛乳	肉じゃが バサの磯辺竜田揚げ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 バサ磯辺竜田	<b>精白米</b> 油 <b>ジャがいも</b> こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん 冷凍みかん	695	28.2	
22	水	ごはん	牛乳	春雨スープ 鶏肉の香味ソースかけ チンジャオロース	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏肉 豚肉	<b>精白米</b> 油 はるさめ 薄力粉 三温糖 片栗粉	にんじん 長ねぎ えのきたけ なら しょうが たけのこ 干しいたけ ピーマン	698	32.5	
23	木	メロン パン	牛乳	ABCスープ チーズオムレツ チキンのトマト煮こみ ヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズオムレツ 鶏肉 ヨーグルト	スクールメロン 油 マカロニ オリーブ油 ジャがいも 三温糖	<b>たまねぎ</b> にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ	686	26.5	
24	金	ごはん	牛乳	野菜碗 ソースカツ丼 ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節バック 油揚げ <b>みそ</b> 鶏肉	<b>精白米</b> こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし ほうれん草	619	28.6	
27	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ 春巻き 海藻サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚ひき肉 <b>みそ</b> わかめ 海藻ミックス	中華めん ごま油 すりごま 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン なら 春巻き <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	631	24.1	
28	火	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 ハンバーグ和風ソース 肉野菜炒め	牛乳 かつお節バック あさり 木綿豆腐 <b>みそ</b> 焼きのり ハンバーグ 豚肉	<b>精白米</b> 三温糖 油	にんじん えのきたけ だいこん しょうが ソテーオニオン <b>キャベツ</b> もやし	666	29.6	
29	水	ごはん	牛乳	沖縄もずくスープ ホキの沖縄風天ぷら マーミノウサチ アセロラゼリー	牛乳 ホキ 殺菌凍結卵	<b>精白米</b> 油 薄力粉 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 アセロラゼリー	にんじん たけのこ コーン 干しいたけ 長ねぎ こまつな もずく しょうが もやし <b>キャベツ</b> <b>きゅうり</b>	598	22.2	
30	木	コッペパン 縦スライス	牛乳	焼きそば メンチカツ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 メンチカツ	コッペパン 油 焼きそば麺 やわらか杏仁豆腐	にんじん <b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> もやし みかん もも パイン	690	25.9	
給食回数 22回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								6月の平均摂取量	656	26.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	21~32.5



# 給食だより



6月も近くなり、雨の日が増えてきましたね。この時期は気温や湿度が上がり食中毒が発生しやすくなる時期でもあります。食中毒にならないための基本は、手洗いです！食事や調理の前には必ず石けんを泡立ててしっかりと手洗いをしましょう！また、免疫力が下がっていると食中毒が発症しやすくなります。食中毒の菌に負けないためにも食生活や生活習慣に気をつけましょう！



今月の給食目標は「**よくかんで、味わって食べよう！**」です！

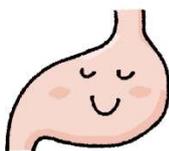
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。食事の時にいつもより噛む回数を意識して、よく噛んでから飲み込むようにしましょう。



## よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



## 6月1日は「牛乳の日」



6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

**Q.** なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

**A.** 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

## 牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

**たんぱく質**

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

**カルシウム**

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

**ビタミンA**

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

**ビタミンB2**

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。