

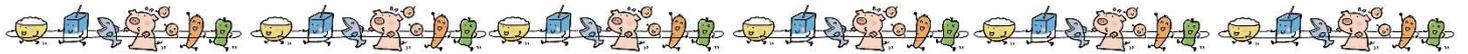
# 6月学校給食献立予定表

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]	
3	月	地粉 うどん	牛乳	きつねうどんの汁 ウインナードック わかめサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 油揚げ ウインナー カットわかめ	地粉うどん 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 キャベツ <b>きゃうり</b>	653	26.1	
4	火	ごはん	牛乳	神川なすのみそ汁 鶏肉のうまみ焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 かつお節パック あさり 木綿豆腐 <b>煮みそ</b> <b>玄米みそ</b> カットわかめ 鶏もも肉 鶏ひき肉	<b>精白米</b> 片栗粉 米粉 油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ えのきたけ <b>なす</b> しょうが アップルソース	700	32.1	
5	水	ごはん	牛乳	にらたま汁 さばのみそ煮 かみかみサラダ	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>卵</b> さば <b>煮みそ</b> さきいか	<b>精白米</b> 片栗粉 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 <b>きゃうり</b> だいこん	618	29.4	
6	木	メロン パン	牛乳	ABCスープ マグロカツ 鶏肉のトマト煮こみ ヨーグルト	牛乳 ベーコン マグロカツ 鶏もも肉 ヨーグルト	メロンパン 油 <b>じゃがいも</b> マカロニ オリーブ油 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	704	27.8	
7	金	ごはん	牛乳	ボークカレー 大豆と煮干しの揚げ煮 もやしサラダ 塩中華ドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 すりりん花豆 ゆで大豆 かたくちいわし	<b>精白米</b> 油 <b>じゃがいも</b> 米粉 薄力粉 三温糖 塩中華ドレッシング	<b>しょうが</b> たまねぎ にんじん チャツネ もやし <b>キャベツ</b>	717	28.1	
10	月	中華めん	牛乳	五目ラーメンスープ 揚げギョーザ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 豚もも肉 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	600	18.8	
11	火	しゃくし菜 ごはん	牛乳	しょうゆちゃんこ汁 鮭の塩こうじ焼き オレンジ1/4	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏もも肉 油揚げ 鮭の塩こうじ漬	<b>精白米</b> ごま油 ごま	しゃくし菜漬け しょうが にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ パレンシアオレンジ	597	32.2	
12	水	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 鶏肉の唐揚げ② 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>玄米みそ</b> <b>煮みそ</b> 鶏もも肉 殺菌凍結卵	<b>精白米</b> 薄力粉 片栗粉 油	にんじん えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが こまつな もやし	651	28.5	
13	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 かぼちゃ挽肉フライ	ソフトフランスパン 油 ポテトニョッキ 米粉 ベシャメルソース クルトン サウザンアイランドドレッシング 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>	638	20.5	
14	金	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 鶏もも肉 豚もも肉	<b>精白米</b> 油 片栗粉 カットはるさめ 薄力粉 三温糖	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 <b>ピーマン</b>	712	33.2	
17	月	地粉 うどん	牛乳	おろしうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ①小② グリーンサラダ 和風ドレッシング アセロラミルクゼリー	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 なた 焼き竹輪 あおのり	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 和風ドレッシング アセロラミルクゼリー	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草 <b>きゃうり</b>	618	26.3	
18	火	ごはん	牛乳	肉じゃが ハサの竜田揚げ 冷凍みかん	牛乳 豚もも肉 ハサ白醤油竜田	<b>精白米</b> 油 <b>じゃがいも</b> こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん <b>たまねぎ</b> いんげん 冷凍みかん	698	28.2	
19	水	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 鶏肉の照り焼き 茹で干し大根の炒め煮	牛乳 木綿豆腐 麦みそ 鶏もも肉 あさり 油揚げ	<b>精白米</b> 油 こんにゃく さといも 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが 茹で干し大根	655	29.0	
20	木	セサミ ハンズ	牛乳	ミネストローネ エビカツ ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 ベーコン えびカツ	セサミハンズ 油 じゃがいも マカロニ 三温糖 <b>マヨネーズ</b>	セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ ブロッコリー	586	22.0	
21	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー 星のオムレツ 枝豆サラダ 柑橘ドレッシング	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 すりりん花豆 星型プレーンオムレツ	<b>精白米</b> 油 米粉	しょうが たまねぎ <b>なす</b> にんじん かぼちゃ トマト チャツネ コーン えだまめ キャベツ	661	24.1	
24	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ 春巻き 春雨サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚ひき肉 <b>煮みそ</b> カットわかめ	ホット中華めん ごま油 すりごま 油 カットはるさめ 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 キャベツ <b>きゃうり</b>	611	24.4	
25	火	ごはん	ジョア ブレ ーン	新玉ねぎのみそ汁 ハンバーグ和風ソース ごぼうサラダ ごまドレッシング	ジョア プレーン 油揚げ かつお節パック <b>煮みそ</b> <b>玄米みそ</b> カットわかめ ハンバーグ	<b>精白米</b> 三温糖 香りごまドレッシング	にんじん <b>たまねぎ</b> だいこん <b>しょうが</b> ごぼう <b>きゃうり</b>	631	23.3	
26	水	わかめ ごはん	牛乳	沖縄もずくスープ ホキのごまだれかけ もやしナムル ナムルドレッシング	炊き込みわかめ 牛乳 ホキ	<b>精白米</b> 油 米粉 すりごま 三温糖 韓国ナムルドレッシング	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 キャベツ	591	23.9	
27	木	はちみつ パン	牛乳	クラムチャウダー メンチカツ フルーツのゼリー和え	牛乳 ベーコン あさり 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム メンチカツ	はちみつパン 油 米粉 <b>じゃがいも</b> ベシャメルソース ダイゼリー (あまおう) ダイスゼリー (巨峰)	たまねぎ にんじん キャベツ フルーツミックス	728	26.4	
28	金	ごはん	牛乳	かきたま汁 揚げ鶏のレモン風味 なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>卵</b> 鶏もも肉 豚もも肉 <b>煮みそ</b>	<b>精白米</b> 片栗粉 油 三温糖	にんじん <b>たまねぎ</b> えのきたけ 糸みつば レモン <b>なす</b> ピーマン	724	30.8	
給食回数 20回 ※太字の食材は、神川町の地産食材です。								6月の平均摂取量	655	26.5
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



6月になると梅雨入りが近くなってきます。この時期になると気温も高くなり、食中毒の発生件数が増える時期です。日ごろから、手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけて過ごすようにしましょう。また、6月は国が定めている食育月間、6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。いつもより噛むことを意識して、食事をしてみてください。



## かむって、こんなにすばらしい (>w<)/

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



記憶力を高める!



消化・吸収をよくする!



リラックスできる!



歯並びや発声がよくなる!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



腹八分目

食べ過ぎを防ぐ!



運動能力をフルに発揮できる!

## 人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。

