

6月学校給食献立予定表

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	月	地粉 うどん	牛乳	ぎつねうどんの汁 ワインードック 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 じゃがいも	655	26.1	
2	火	ごはん	牛乳	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 木綿豆腐 煮みそ 玄米みそ カットわかめ 鶏も肉 鶏ひき肉	精白米 片栗粉 米粉 油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ えのきたけ なす しょうが アツパルソース	693	30.9	
3	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 さばのみそ煮 大豆の磯煮	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 卵 さば 煮みそ 豚も肉 ほしひじき ゆで大豆 さつま揚げ	精白米 片栗粉 三温糖 油 こんにゃく	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば しょうが	669	33.3	
4	木	バター ロール	牛乳	イタリアンスープ タンドリーチキン クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏も肉 ヨーグルト	バターロール 油 三温糖 クルトン サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト パセリ しょうが	659	27.1	
5	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 塩中華ドレッシング	牛乳 豚も肉 するりん花豆 脱脂粉乳 ゆで大豆 かたくちいわし	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖 塩中華ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ もやし キャベツ	728	29.1	
8	月	中華めん	牛乳	五目ラーメンスープ 揚げギョーザ② かみかみサラダ	牛乳 豚も肉 なると ギョーザ さきいか	中華めん ごま油 片栗粉 油 いりごま 三温糖	しょうが にんじん もやし たけのこ じゃがいも だいこん	619	25.3	
9	火	しゃくし菜 ごはん	牛乳	しょうゆちゃんこ 鮭の塩こうじ焼き オレンジ1/4	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏むね肉 油揚げ 鮭の塩こうじ漬	精白米 ごま油 いりごま	しゃくし菜漬け しょうが にんじん だいこん ごぼう キャベツ 長ねぎ オレンジ	614	33.1	
10	水	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② 小松菜のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 煮みそ 煮みそ あおさ 鶏も肉 殺菌凍結卵	精白米 薄力粉 片栗粉 油	にんじん えのきたけ しょうが もやし こまつな	650	28.9	
11	木	子どもパン	牛乳	なすの和風ポテローゼ かぼちゃひき肉フライ フルーツココ	牛乳 豚ひき肉 煮みそ かぼちゃ挽肉フライ	子どもパン 油 三温糖 薄力粉 スパゲッティ アゼロラジュレ ナタデココ	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム フルーツミックス	798	26.7	
12	金	ごはん	牛乳	春雨スープ 鶏肉の香味ソースかけ コンサラダ 中華ドレッシング	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏も肉	精白米 油 はるさめ 薄力粉 三温糖 中華ドレッシング	にんじん 長ねぎ えのきたけ いら しょうが コーン キャベツ	656	26.6	
15	月	地粉 うどん	牛乳	おろしうどんの汁 ちくわの石垣揚げ② グリーンサラダ 和風ドレッシング アゼロラゼリー	牛乳 かつお節パック 鶏むね肉 なると 油揚げ 焼き竹輪	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 黒ごま 油 和風ドレッシング アゼロラゼリー	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草 じゃがいも	635	27.4	
16	火	ごはん	牛乳	いなか汁 野菜コロッケ ソイ丼	牛乳 かつお節パック 豚も肉 生揚げ 玄米みそ 豚ひき肉 ベーコン ゆで大豆	精白米 さといも こんにゃく 野菜コロッケ 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ いら	748	29.2	
17	水	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 ほっけの塩焼き なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 煮みそ 煮みそ 塩ほっけ 豚も肉	精白米 油 三温糖	にんじん 長ねぎ こまつな たまねぎ なす ピーマン	595	28.4	
18	木	メロン パン	牛乳	ABCスープ マグロカツ 鶏肉とじゃがいものトマト煮こみ ヨーグルト	牛乳 ベーコン マグロカツ 鶏むね肉 ヨーグルト	メロンパン 油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ	696	28.3	
19	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 豚も肉 するりん花豆 脱脂粉乳 星型プレーンオムレツ	精白米 油 米粉	しょうが たまねぎ なす にんじん かぼちゃ トマト ソテーオニオン チャツネ コーン えだまめ キャベツ	669	24.8	
22	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 煮みそ カットわかめ	ホット中華めん ごま油 すりごま 油 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 いら 春巻き キャベツ じゃがいも	612	24.3	
23	火	ごはん	牛乳	肉じゃが えびフライ② 冷凍みかん	牛乳 豚も肉 エビフライ	精白米 油 じゃがいも 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	671	25.0	
24	水	ごはん	ジョア マス カット	にらたま汁 さばのいしる焼き 生揚げの肉みそ炒め	ジョア マスカット 卵 木綿豆腐 かつお節パック さばのいしる干し 豚ひき肉 煮みそ 生揚げ	精白米 片栗粉 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ いら たまねぎ	632	28.0	
25	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 冷凍あさり 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム メンチカツ	はちみつパン 油 じゃがいも 米粉 ビヤメルソース ダイゼリー (あまおう・白 桃)	たまねぎ にんじん キャベツ フルーツミックス	730	26.3	
26	金	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 三色ナムル ナムルドレッシング	炊き込みわかめ 牛乳 ホキ	精白米 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 もすく しょうが もやし	587	24.0	
29	月	地粉 うどん	牛乳	なすのつけ汁 カルシウム蒸しパン 秩父こんにゃくサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚も肉 油揚げ 脱脂粉乳 殺菌凍結卵 サイコロチーズ	地粉うどん 油 いりごま 上白糖 蒸しパンミックス ほうれん草こんにゃく にんじんこんにゃく	なす にんじん まいたけ ほうれん草 コーン キャベツ ほうれん草こんにゃく にんじんこんにゃく	648	24.7	
30	火	ごはん	牛乳	新たまねぎのみそ汁 ハンバーグ和風ソース ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 かつお節パック 油揚げ 煮みそ 玄米みそ カットわかめ ハンバーグ	精白米 三温糖 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ ソテーオニオン だいこん しょうが ごぼう じゃがいも	664	24.5	
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	665	27.2
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

※中学校は25日(木)、26日(金)が学校総合体育大会のため給食がありません。

6月 給食たより



6月は気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期です。毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。また、この時期は食中毒が起こりやすくなるため、給食当番の手洗いや身支度など、衛生面にも気をつけながら給食準備を行いましょう。給食では、旬の野菜を取り入れながら、子どもたちがしっかり栄養を取れるよう工夫しています。体調管理に気をつけ、元気に梅雨の時期を乗り切っていきましょう。

よくかんで、味わって食べよう!

「かみかみパワー」で体も心も元気になろう!

ひみこがいた「弥生時代」の食事を再現してかむ回数を数えたところ、なんと3990回もかんで食べていたそうです。



約3,990回

卑弥呼の時代



約1,420回

戦前(昭和初期)



約620回

現代

昔と比べて現代の食事は620回とかむ回数がかなり減っています。ぜひ意識してよく噛んで食べましょう!

ひみこのはがいーせ



脳が活性化して、勉強や運動に強くなる!
噛むことでの脳への血流が増え、記憶力や集中力がアップします。また、しっかり噛む力は運動のパフォーマンスも高めます。



胃腸がスッキリ! 消化・吸収を助ける
よく噛むと食物が細かくなり、胃液とよく混ざりやすくなります。これにより消化しやすくなり、胃腸の負担が軽くなります。

「肥満(ひまん)」を防いで、いい笑顔に!
よく噛むと満腹感が得れやすくなり、食べ過ぎを防げます。また、口の周りの筋肉が発達することで、発音があっさりし、表情も豊かになります。



今日からできる! 「カミング30」のコツ



1,2,3... 30!
一口「30回」を目標に数えてみよう
一口で30回噛む、「噛ミング30」(カミングザンマル)を実践しましょう! たくさん噛むことで、食物の味がしっかり感じられるようになります。



「噛みごたえ」のある食材を選ぼう
自然と噛む回数が増える食べ物を食事に取り入れましょう。



「姿勢」と「集中」が大切!
足の裏をしっかり床につけて背筋を伸ばすことで、噛む力が強まります。またテレビやスマホを見て食べる「ながら食べ」をやめ、食事に集中しましょう。

© NotebookLM

神川町の給食レシピ紹介

ユーリンチー

ユーリンチーは、中華料理のひとつで、揚げた鶏肉にねぎの入った甘酸っぱいたれをかけて食べる料理です。給食では、外はカリッと、中はやわらかく仕上げた鶏肉に、しょうゆや酢、ごま油を使った香りのよいたれを合わせています。鶏肉には、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。ごはんとも相性がよく、食欲をそそる人気メニューです。ぜひご家庭でも作って食べてみてください。

材料

鶏もも切り身(皮付) 60g
こいくちしょうゆ 3.3g
合成清酒(料理酒) 1.6g
おろしにんにく 0.7g
しょうが 0.7g
片栗粉 9g
揚げ油 適量
ごま油 0.3g
長ねぎ(むき) 7g
こいくちしょうゆ 9g
砂糖 5g
穀物酢 13g
水 3g

一人分量

作り方

- ①鶏肉にしょうゆ・酒・にんにく・しょうがで下味をつけておく。
- ②片栗粉をまぶして油で揚げる。
【たれ】
1. フライパンなどでごま油を熱し粗みじんにしたねぎを炒め、しょうゆ・砂糖・酢を加えひと煮立ちさせタレを作る。
(水は調整してください)
2. 揚げた鶏肉にタレをかける