



6月 こんだてひょう

今月の目標
★ よくかんで食べよう



◎ 今月の地場産の食材 ◎
みそ・キャベツ・たまねぎ・小松菜・ズッキーニ
ほうれん草・米・さくらんぼ などです



昭和村字校給食センター

ひょう ち		よう び	こんだてめい 主食（ごはん、パン、めん類などの主にエネルギーになる食品）のみのもの 主菜（魚、肉、たまごなどの主に体をつくる食品） 副菜・汁物（野菜や海そうなどの主に体の調子を整える食品）	主に体の組織をつくる		主に体調を整える		主にエネルギーとなる		こんだてのねらい&-ロメモ	1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 30.0	★家庭で食べて ほしい食品 ★給食のない学 校・学年
				1群 魚・肉・卵・豆 豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ、海藻類	5群 米・パン いも・砂糖	6群 油脂			
3	月	とりごぼうごはん・牛乳 ししゃもフリッター② 梅の香サラダ・じゃがいものみそ汁 オレンジ（カラマンダリン）	とり肉 大豆たんぱ たまご みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ほうれん草	ごぼう、こんにやく、 干しいたけ、大根、 きゅうり、キャベツ、う め、たまねぎ、えの き、オレング	米、発芽玄 米、さとう、 じゃがいも、 小麦粉	あぶら ドレッシング	（ごぼう）ごぼうは野菜なのですが、いものように土の中で栽培さ れ、土の中にまっすぐのびた太い根を私たちは食べています。ごぼ うを食べているのは日本だけのようです。食物せんいが多いので、 便秘にも効果があり、体調を整えてくれる野菜です。今日は、ごは んに入れてみました。	753 32.1	 しゅじつ類	
4	火	ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ごまあえ・いなか汁・中華きゅうり	ぶた肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	しょうが、キャベツ、 もやし、ごぼう、干し しいたけ、大根、れ んこん、こんにやく、 長ねぎ、きゅうり	米、さとう、 じゃがいも	オリーブ油 ごま ごま油 季節の 食べ物	（むし歯予防デー）6月4日はむし歯予防デーです。歯は、食べ物 から栄養を取り入れるためにとても大切です。どんなに好きなもの でも、歯が痛かったり、悪くしておいしくありません。歯は一生の友 達です。80才のときに自分の歯が20本以上あることを目標に、食事 のあと歯みがきをしかりとしましょう。	758 33.9	 くだもの	
5	水	カレーうどん（うどん）・牛乳 ししゃも小魚の揚げ煮 カレー汁・ごまマヨあえ・びわゼリー	ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 小魚	にんじん いんげん パプリカ ピーマン 小松菜	たまねぎ、干しいた け、長ねぎ、もやし、 キャベツ	うどん、さつ まいも、片栗 粉、さとう、 ゼリー	カレー油 キャシュアップ あぶら マヨネーズ ごま油	（びわ）びわは旬のとても短いくだもので、今ごろしか生で食べる ことができません。びわという名前は、その形や葉っぱの形がむかし の楽器のびわに似ていたことでもつけられたそうです。びわには、 目の働きを助けてくれたり、おはだをツルツルにしてくれる栄養が たっぷりです。しっかり食べましょう。	870 30.8	 たまご	
6	木	ツイストロール・牛乳 ごぼうハンバーグ照り焼きソース 野菜のマリネ・マカロニシチュー・ミニトマト ②	ぶた肉 あさり	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー パプリカ にんじん いんげん ミニトマト	ごぼう、きゅうり、キャ ベツ、カリフラワー、 レタス、レモン果汁、 マッシュルーム、たま ねぎ	ツイストロ ール、さとう、 片栗粉、マカ ロニ、じゃが いも	ドレッシング アーモンド ベシマルソー ス	（レタス）レタスはラテン語で「乳」を意味する言葉です。これはレタ スを収穫するときに、根元を切ると白い液がにじみ出ることからこ の名がついたといわれています。レタスは95%以上が水分で、 ミネラルや、ビタミン類もたくさん含んでいます。今日は昭和村 でとれたレタスを使ってマリネを作りました。	912 38.6	 海そう類	
7	金	《行事食》 田植え 山菜おこわ・牛乳・あじの白だし焼 き・煮しめ・キャベツともやしのみそ 汁・おまんじゅう	あじ 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん 小松菜	山菜、大根、干しい たけ、ごぼう、干し しいたけ、もやし、キャ ベツ	米、もち米、 じゃがいも、 さとう、おま んじゅう		（田植え）昔、田植えは6月10日前後に行ったそうです。田植えの 日には、赤飯をふかし、しんせきに配ります。また、手伝いの人をた のみ、おかげの人でいざいかに田植えをし、夜はご苦労があるま いでお酒のみ、ごちそうを食べました。昔は、田植えのころに野 菜はとれなかったで、保存しておいた大根、にんじん、しみ豆腐 などを煮しめの材料に使いました。味わって食べてください。	822 34.4	 しゅじつ類	
10	月	ごはん・ふりかけ・牛乳 いわしの梅煮 ツナ和え・なめこ汁・カレーポテト	いわし ツナ とうふ みそ	牛乳 わかめ	小松菜	もやし、桜大根、大 根、なめこ、長ねぎ	米、じゃがい も	ごま ごま油 あぶら	（かむことは消化の第一歩）よくかむというのは食べ物を細かく するだけではなく、だ液に含まれている酵素の働きによって食べ物を 消化する第一段階となります。食べ物は口の中で細かくとれた液 と混じり合った後、胃に送られてさらに消化されます。しかし、よくか まないと胃に食べ物が送られると、胃での消化に時間がかかり、 胃もたれや腹痛の原因になってしまいます。意識してよくかんで食 べましょう。	749 30.2	 くだもの	
11	火	ミルクパン・牛乳 チキンステーキマスタードソース アーモンドサラダ・コンソメスープ グレープフルーツ	とり肉 あさり	牛乳 チーズ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん チンゲンサイ いんげん	キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、しめじ、 コーン、キャベツ、グ レープフルーツ	ミルクパン、 さとう	アーモンド ドレッシング	（よくかむコツ）よくかんで食べるためのコツを紹介します。①お ぼろしないで少しずつ口に入れる。②汁物やお茶などの水分といっ しょに流し込まない。③食物せんいの多い野菜や海そうをたくさん 食べる。④かみごたえのある食材を取り入れる。です。コツを思い 浮かべ、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。	730 31.1	中学3年修学旅行 のため給食なし	
12	水	梅ごはん・牛乳 ツナと枝豆の玉子焼き 小松菜の煮びたし・みそ汁・甘辛ごぼう	たまご ツナ 油揚げ なとみそ	牛乳	小松菜 にんじん みずな	梅、たまねぎ、枝豆、 キャベツ、干しいた け、もやし、きぬさ や、ごぼう	米、さとう、 片栗粉	ごま あぶら	（よくかんで食べよう）長くかんで食べると、じょうぶな歯になりま す。他にも、脳のほたらきが良くなる、味覚が発達する、ガンを予防 するなどたくさん良いことがあります。今日の給食は、よくかんで 食べよう、かみごたえのあるごぼうを大きめに切り、甘辛く味付け しました。意識してかみましよう。	— —	中学3年修学旅行 、1・2年校外学 習のため給食なし	
13	木	たけのこごはん・牛乳 サケのチーズ焼き ごまみそ和え・大根のみそ汁・わらびもち	油揚げ サケ みそ	牛乳 わかめ	パセリ 小松菜 にんじん	たけのこ、きぬさや、 キャベツ、しらたき、 大根、長ねぎ	米、さとう、 わらびもち	マヨネーズ ごま	（わらびもち）わらびもちも、デンプンと水、さとうから作る和菓子で す。ツボミの根からとれるデンプン「わらび粉」が使われたため、こ の名がついたと言われています。透明でずしずしなわらびもちを味 わってください。	745 32.8	東小5年尾瀬湖学校 中学3年修学旅行 のため給食なし	
14	金	シーフードカレーライス（麦ごはん）・牛乳 （シーフードカレー・福神漬け） キャベツとブロッコリーのサラダ・キウイ	えび いか あさり	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト いんげん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、 キャベツ、きゅうり、 福神漬け、キウイ	米、麦、じゃ がいも、さ とう	あぶら カレー油 ドレッシング	（野菜を食べよう）給食では、毎日たくさんの野菜をつかっています。 野菜を残したり、きらいな人はいませんか？野菜は、みなさん の体の中でも大切なはたらきをしています。また、食物せんい を含んでいるのでよくかむことで口の中をきれいにしてくれます。今 日の給食も、野菜をたくさん使っています。よくかんで食べましょう。	933 29.4	 きのこ	
17	月	カレーピラフ・牛乳 かぼちゃのキッシュ 水菜とブロッコリーのサラダ・ポトフ さくらんぼ②	たまご 豆腐 ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん、み ずな、かぼ ちゃ、ほう れん草、パ プリカ、ブ ロッコリー	たまねぎ、マッシュ ルーム、カリフ ラワー、コーン、セ ロリ、大根、ズッキ ニ、グレープフルー ツ	米、麦、さ とう、じゃ がいも	マ・ガリン 生クリーム ドレッシング	（牛乳）給食では、毎日ように牛乳が出ます。それは、みなさん が成長するために、なくてはならない大事な栄養素「カルシウム」が 含まれているからです。その栄養素は、みなさんの体のほねや歯 をつくるだけでなく、脳の発達にも大切なことのできないもの です。牛乳をしっかり飲みましょう。	845 32.5	 海そう類	
18	火	発芽玄米ごはん・牛乳 さばのみそ煮 アーモンドチーズ和え・豚汁・さくらんぼ②	さば ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ、もやし、ご ぼう、干しいたけ、 大根、長ねぎ、さくら んぼ	米、発芽玄 米、さ					

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

6月の平均食塩相当量 3.3g

6月分の給食費の引き落としは

★★★ 7月1日(月)です ★★★

