

# 6月 給食だより



6月に入り、梅雨の時期になりました。この時期は雨が多くなりますが、梅の実が熟すことから、「梅雨」と呼ばれるようになったと言われています。これから夏にかけて、気温・湿度とも高くなり、カビや細菌は活発に活動を開始します。食中毒に注意が必要です。食中毒を防ぐためには菌を「付けない・増やさない・やっつける」ことが大切です。食事の前の手洗いなど、引き続き清潔に気をつけて食事をしましょう。

今月の給食目標は、『よく噛んで食べましょう』です。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康に関する知識を身につけ、虫歯の予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的とした週間です。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように、歯を大切にしてほしいと思います。

## よくかんで食べるとよいこといっぱい！

- ① 唾液がたくさんで虫歯を防ぐ
- ② 食べ物が細かくなるので消化・吸収がよくなる
- ③ 脳のはたらきを活発にする
- ④ ゆっくり時間をかけてよくかむことで食べすぎを防ぐ



★4日～10日には、かみごたえのある食材やカルシウムが豊富な食材を使った“かみかみ献立”が給食であります。一口30回を目指に、たべものを飲み込む前にあと10回多くかむことを意識してみましょう！

6月は  
環境月間！

食品ロス  
削減

## 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理を作りすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



# 6月 献立表

今月の給食目標：よく噛んで食べましょう



日 曜 日	こ ん だ て め い			あかのなかま 【主に血や筋肉、骨を作る】	きいろのなかま 【主に熱や力になる】	みどりのなかま 【主に体の調子を整える】	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	ごはん（主食）	おかず・デザート (主菜・副菜)	飲物					
2 月	ジャンバラヤ	フライビーンズポテト ベーコンと白菜のスープ	牛乳	豚肉 ウィンナー 牛乳 大豆 あおのり ベーコン	米 油 じゃがいも でん粉	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ピーマン 白菜	601	19.6
3 火	ごはん	魚の生姜味噌焼き じゃがいもの甘辛煮 さわにわん 沢煮碗	牛乳	さとう じゃがいも けずりぶし 豚肉	米 さとう じゃがいも ごま でん粉	しょうが ねぎ (干)いいたけ にんじん だいこん もやし こまつな	570	27.4
4 水	4 日 中華丼	さつまいもと大豆の甘辛揚げ くだもの	牛乳	豚肉 いか なると 牛乳 大豆 じゃこ	七分つき米 油 さとう ごま でん粉 ごま油 さつまいも	ににく しょうが (干)いいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな メロン	635	23.8
5 木	5 10 ごはん	とりにく 鶏肉のねぎ塩焼き やさいのりあ 野菜の海苔和え こんない 根菜のごまみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 刻みのり けずりぶし 豆腐	米 ごま油 ごま さつまいも	しょうが ににく ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん	609	27.8
6 金	歯 と 口 の 健 康 週 間 ひよこ豆入り カレーライス	玉ねぎドレッシングサラダ くだもの	牛乳	鶏肉 鶏レバー ひよこ豆 牛乳	七分つき米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 さとう	ににく しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース キャベツ もやし 河内晩柑	640	22.1
9 月	セサミトースト	キャベツのクリームスープ カリカリじゃこサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳 スキムミルク じゃこ	無塩食パン バター さとう グラニュー糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン クリームコーン バセリ もやし こまつな	615	20.5
10 火	ごはん	いわしのかば焼き 梅ドレサラダ じゃがいものみぞ汁	牛乳	牛乳 いわし けずりぶし 生揚げ わかめ	米 でん粉 小麦粉 油 ざらめ糖 さとう じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん 刻み梅 たまねぎ ねぎ	652	28.1
11 水	衣笠丼	ゆば入りすまし汁 みかんゼリー	牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏卵 ゆば 牛乳 こんぶ けずりぶし 豆腐 粉寒天 粉ゼラチン	米 油 さとう	にんじん たまねぎ (干)いいたけ こねぎ だいこん ほうれんそう みかんジュース	594	24.4
12 木	クッパ	ヤンニヨムチキン ごま塩ナムル	牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 でん粉 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ こまつな しょうが ににく もやし きゅうり	622	28.8
13 金	キャベツとベーコンの ペペロンチーノ	ミネストローネ 米粉のブラウニー	牛乳	ベーコン 牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 じゃがいも 米粉 さとう 粉糖	ににく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリー ホールトマト ホールコーン かぶ	609	22.8
16 月	ハヤシライス	ポテ入りフレンチサラダ くだもの	牛乳	豚肉 レンズ豆 生クリーム 牛乳	七分つき米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり ホールコーン 甘夏	670	21.1
17 火	わかめとじゃこのごはん	かぼちゃコロッケ キャベツサラダ とうふ 豆腐のみぞ汁	牛乳	わかめ じゃこ 牛乳 鶏ひき肉 けずりぶし 油揚げ 豆腐	米 じゃがいも 油 ボテトパウダー 小麦粉 でん粉 パン粉 さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	674	24.0
18 水	ブルコギ丼	にらたまスープ くだもの	牛乳	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 油 春雨 さとう ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし りんご しょうが ににく にら こねぎ きくらげ 小玉すいか	618	24.9
19 木	ごはん	魚のごまみそかけ 和風サラダ あんかけ汁	牛乳	牛乳 あじ けずりぶし 鶏肉 生揚げ	米 さとう ごま 油 ごま油 でん粉	にんじん キャベツ もやし にら だいこん (干)いいたけ ねぎ こまつな	606	32.6
20 金	ミルクパン	チーズ入りシェバードパイ 角切り野菜のスープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏レバー レンズ豆 豆乳 ベーコン シュレッドチーズ	ミルクパン 油 さとう じゃがいも 大麦	ににく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト バセリ キャベツ	607	28.4
23 月	有機米のごはん	春巻き きゅうりと大根のごま風味 中華風コーンスープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 春巻の皮 ごま油 でん粉 春雨 油 ごま	ににく しょうが にんじん (干)いいたけ キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ ホールコーン クリームコーン こねぎ	679	24.3
24 火	枝豆とコーンのピラフ	さばのカレー風味 ABCマカロニスープ	牛乳	鶏肉 牛乳 さば ベーコン 豚肉	米 油 アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん ホールコーン えだまめ ににく キャベツ バセリ	603	25.0
25 水	ピザトースト	有機野菜のボトフ くだもの	牛乳	ベーコン シュレッドチーズ 牛乳 豚肉 ウィンナー	無塩食パン 油 じゃがいも	ににく たまねぎ ピーマン ホールトマト にんじん キャベツ セロリー バセリ パレンシアオレンジ	539	18.6
26 木	ジャージャーうどん	中華サラダ フルーツポンチ	牛乳	豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳	冷凍うどん 油 ごま油 さとう でん粉 ごま	ににく しょうが たまねぎ にんじん (干)いいたけ きゅうり もやし キャベツ にら パイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	608	23.8
27 金	鮭茶漬け	肉じゃがうま煮 黒蜜寒天	牛乳	鮭 けずりぶし こんぶ 牛乳 豚肉 凍り豆腐 粉寒天 きな粉	米 油 さとう じゃがいも 黒砂糖	こねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	612	29.1
30 月	ジャムサンド	ハンガリアンシチュー キャベツとツナのサラダ	牛乳	ベーコン 豚肉 レンズ豆 粉チーズ ツナ	国内産小麦粉コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン レモン キャベツ にんじん スナップえんどう	600	23.9

\*このマークについている献立はかみごたえのある食材やカルシウムが豊富な食材等を使ったかみかみ献立です。

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値になります。