

6月 給食だより



まもなく、梅雨の時期がやってきます。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、食中毒をおこす細菌が活発化する季節です。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日の1週間は、【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、歯を大切にしたいと思います。

よくかんで食べるとよいこといっぱい！

- ① 唾液がたくさんでて虫歯を防ぐ
- ② 食べ物が細くなるので消化・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



★給食でも、かみごたえのある食べ物やカルシウムが多くとれる食べ物をたくさん取り入れています。

よくかんで食べることは健康づくりの第一歩です。しっかりよくかんで食べましょう。

6月は
かんきょうげっかん
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す。

食べ物に感謝をする、食べ残しを減らす、ごみの捨て方に注意するなど、身近なことから地球にやさしい取り組みについて考えてみましょう。



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	たんぱく質
	ごはん (主食)	おかず・デザート (主菜・副菜)	飲物				Kcal	g
1月	ごはん	魚のごまみそかけ 香味ドレッシングサラダ 田舎汁		牛乳 まあじ 油揚げ 豆腐	米 さとう ごま 油	にんじん もやし キャベツ たまねぎ にんにく ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく こまつな	572	30.3
2火	クッパ	ヤンニョムチキン ごま塩ナムル		鶏肉 鶏卵 牛乳	米 でんぶん 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 にんにく もやし きゅうり	621	28.8
3水	黒砂糖パン	チーズ入りシェパードパイ 角切り野菜のスープ		牛乳 豚肉 鶏レバー レンズ豆 豆乳 シュレットチーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 じゃがいも さとう 大麦	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ キャベツ	611	27.9
4木	ごはん	かみかみ佃煮 豆入り苺煎餅 大根ときゅうりのごま風味		じゃこ 系げずり 牛乳 大豆 鶏肉 さつま揚げ	米 さとう ごま 油 じゃがいも ごま油	しょうが ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん たまねぎ さいいんげん だいこん きゅうり	610	25.2
5金	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 (河内晩柑)		鶏肉 ひよこ豆 牛乳	七分づき米 米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース もやし キャベツ 河内晩柑	633	21.0
8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 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 ごま グラニュー糖 油 小麦粉 じゃがいも ごま油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パセリ もやし こまつな	604	20.3
9火	ごはん	魚の西京焼き 野菜の海苔和え 根菜のごまみそ汁		牛乳 赤魚 刻みのり 鶏肉 豆腐	米 さつまいも ごま	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	569	28.6
10水	中華丼	さつまいもと大豆の甘辛揚げ くだもの (メロン)		豚肉 なた 牛乳 大豆 じゃこ	七分づき米 米 さとう でんぶん ごま油 ごま さつまいも 油	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな メロン	616	21.4
11木	行事食 (入梅) いわしごはん	梅ドレサラダ けんちん汁		いわし 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 でんぶん 油 さとう ごま	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん 刻み梅 ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	558	23.8
12金	東京都産小松菜の ペペロンチーノ	野菜の イタリアンドレッシングかけ 米粉のマーメイドケーキ		ベーコン 牛乳 豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 さとう 米粉 マーメイドジャム	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	576	18.0
15月	ハヤシライス	ポテト入りフレンチサラダ くだもの (甘夏)		豚肉 レンズ豆 生クリーム 牛乳	七分づき米 米 油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも	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	668	21.0
16火	セルフウィナーサンド	ジャーマンポテト ABCマカロニスープ		ウインナー 牛乳 ベーコン 豚肉	コッペパン 油 じゃがいも アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン キャベツ	551	22.1
17水	郷土料理 (京都府) 衣笠丼	ゆば入りすまし汁 黒蜜寒天		鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 豆腐 ゆば 粉寒天 きなこ	米 油 さとう 黒砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ こねぎ だいこん こまつな	602	25.0
18木	中華サラダ ジャージャーうどん	フルーツポンチ		豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳	冷凍うどん 油 ごま油 さとう でんぶん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ きゅうり キャベツ もやし パイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	613	23.9
19金	有機米のごはん	さばのみそ煮 和風サラダ じゃがいものみそ汁		牛乳 さば 生揚げ わかめ	米 さとう 油 じゃがいも ごま油	しょうが ねぎ にんじん には キャベツ もやし えのきたけ	669	28.5
22月	ハニートースト	ハンガリアンシチュー コーンサラダ		牛乳 豚肉 レンズ豆 粉チーズ	食パン バター さとう はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし ホールコーン りんご	560	19.1
23火	郷土料理 (沖縄県) シシジュシー	マーミナーチャンブル わかめと豆腐のスープ		豚肉 すき昆布 牛乳 生揚げ 鶏卵 豆腐 鶏肉 わかめ	米 油 さとう	にんじん えだまめ キャベツ もやし には にんにく しょうが たまねぎ	579	27.7
24水	麻婆春雨丼	トック入りスープ ぶどうゼリー		豚肉 鶏レバー 鶏肉 牛乳 粉寒天 粉ゼラチン	七分づき米 米 油 さとう 春雨 でんぶん ごま油 トック ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ には はくさい もやし 干しいたけ こまつな ぶどうジュース	594	21.7
25木	ごはん	魚の生姜風味焼き 野菜とわかめのサラダ さつまいものみそ汁		牛乳 さわら わかめ 豆腐 油揚げ	米 さとう 油 ごま さつまいも	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ	594	28.7
26金	塩焼きそば	ポテトドッグ くだもの (冷凍みかん)		豚肉 牛乳 豆乳	蒸し中華めん 油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ たけのこ には ねぎ 冷凍みかん	563	19.6
29月	ねぎ塩豚丼	卵とわかめのスープ くだもの (小玉すいか)		豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵	米 油 さとう ごま油 でんぶん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ もやし にんじん には レモン 小玉すいか	595	25.6
30火	カレーチーストースト	かぼちゃのシチュー くだもの (パレンシアオレンジ)		豚肉 レンズ豆 牛乳 シュレットチーズ 鶏肉 豆乳 生クリーム	食パン バター 油 小麦粉	たまねぎ にんじん レーズン かぼちゃ ホールコーン グリンピース パレンシアオレンジ	641	29.2

このマークのついている献立は、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。