

きゅう しょく

6月 給食だより

しょうがっこう 小学校

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」ですが、さらに6月は「食育月間」です。この機会に普段の食生活を
み なお けんこう からだ
見直し、健康な体をつくりましょう。

がっ か か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

みなさんは虫歯や歯周病のない状態を
たも けんこう は くち まも
保てていますか。健康な歯と口を守ることは、食事を
しょくじ うえ たいせつ
する上でとても大切なことです。よく噛んで食べるようにしたり、食後は
かなら は みが しょくご
必ず歯を磨いたりするなど、望ましい
せいかつしゅうかん み
生活習慣を身につけましょう。

か こう か
～よく噛むことの効果～

か 噛むことによって出た
だ えき はたら
唾液の働きで、虫歯を予防
します。

きんにく うご
あごの筋肉を動かすこ
のう けつりゅう ぶん のう
とで脳の血流が増え、脳
が活性化されます。

がっこう かてい き
学校でも家庭でも気をつけよう！

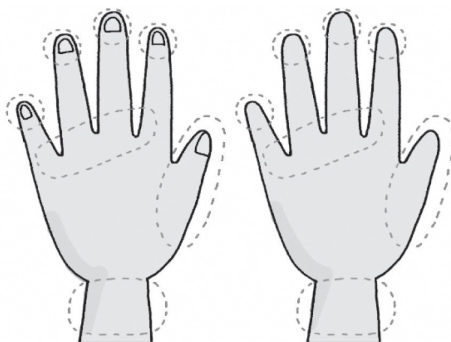
て あら しょくちゅうどく びょうきよぼう きほん
～手洗いは食中毒や病気予防の基本です～

手洗いチェック！

あわだ
泡立てたせっけんで
ていねい あら せいけつ
丁寧に洗い、清潔なハン
カチやタオルで水分を
すいぶん
拭きましょう。

あら のこ おお
洗い残しの多い
ぶぶん あら
部分もしっかり洗いましょう。

しょくちゅうどく かんせんしゅう め み
食中毒、感染症などは、目に見え
ない小さな細菌やウイルスが体の中
ちい さいきん からだ なか
に入ること感染します。
はい かんせん
いろいろな物を触る手には、細菌や
もの さわ て さいきん
ウイルスが付きやすいため、こまめな
て あら びょうき よ ぼう だいいつ ぽ
手洗いは病気予防の第一歩です。



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「切り干し大根のサラダ」です。

【材料(4人分)】

切り干し大根……………25g
乾燥わかめ……………3g
きゅうり……………100g
上白糖……………小さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ1と1/2
酢……………小さじ2
ごま油……………小さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根、乾燥わかめを水で戻し、よく絞っておく。
- ② 切り干し大根は5cmほどに切り、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①、②を調味料でよく和えて完成。



か た
よく噛んで食べよう！





6がつこんだててよていひょう



日 曜 日	こんだてめい	あ か ちやにくになるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	きいろ ねつやちからに なるもの	びこう ちよくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
1 木	バターロール 	ポトフ マカロニサラダ アセロamilk	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ ドレッシング ゼリー	ゼリー 641kcal 22.4g 25.4g	
2 金	ごはん 	おさかなランチ アジフライ ソース しおこんぶあえ いなかじる	ぎゅうにゅう アジ こんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん しめじ こまつな こんにゃく ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら こまあぶら さといも	628kcal 21.4g 17.8g	
5 月	セルフ かきあげどん (ごはん) 	カミカミこんだて かきあげ てんどのたれ きゅうりのコロコロづけ とりごぼろじる グミ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	たまねぎ ごぼう ねぎ しゅんぎく きゅうり にんじん こんにゃく キャベツ	ごはん こむぎこ こまあぶら さといも あぶら グミ	692kcal 20.1g 19.3g	
6 火	しょくパン キャラメル クリーム 	ブラウンシチュー カリコリサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース トマト きゅうり だいこん	パン じゃがいも キャラメルクリーム ドレッシング あぶら ルウ ゼリー	ゼリー 669kcal 19.9g 20.5g	
7 水	ごはん 	はるまき はっほうさい シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ さめさや	ごはん さとう あぶら でんぶ はるさめ こむぎこ ゼリー	ゼリー 711kcal 26.0g 19.9g	
8 木	くろパン 	にくだんご② きりぼしだいこんのサラダ ギョーザスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ にら えだまめ くわい	パン さとう ごま こまあぶら あぶら こむぎこ はるさめ	606kcal 22.6g 22.1g	
9 金	ごはん 	サバねぎしおやき あさづけ あすかじる	ぎゅうにゅう サバ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ きゅうり キャベツ だいこん にんじん しめじ こまつな しょうが	ごはん こま あぶら	651kcal 24.3g 22.9g	
12 月	ごはん 	けんさんハンバーグおろしソースかけ おひたし かきたまみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご みそ	たまねぎ にんにく だいこん にら もやし かんぴょう にんじん	ごはん こま	605kcal 25.0g 16.5g	
13 火	ナン 	だいずいりキーマカレー ごぼうサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず	たまねぎ マッシュルーム オレンジ にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ コーン	ナン ルウ あぶら ドレッシング	ナン 649kcal 26.2g 28.0g	
14 水	ごはん 	モロのみそカツ のりあえ のっぺいじる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう モロ みそ のり とりにく とうふ ヨーグルト	もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう だいこん にんじん しいたけ こんにゃく しょうが	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう こま でんぶ さといも	ヨーグルト 690kcal 27.0g 19.0g	
15 木	けんさんこむぎ ぎゅうにゅうパン 	けんみんのひこんだて かんぴょうのクリームに フロッキーサラダ けんみんのひゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム	キャベツ かんぴょう えだまめ にんじん たまねぎ コーン フロッキー	パン あぶら ルウ ドレッシング でんぶ ゼリー	ゼリー 642kcal 23.2g 27.6g	
16 金	ごはん 	しせんどうふ ちゅうかあえ こざかな	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ カタクチイワシ	たまねぎ にんじん もやし しいたけ ザーサイ グリーンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも こまあぶら さとう でんぶ	633kcal 23.6g 16.2g	
19 月	ごはん 	えんジョイランチ やきギョーザ② ホイコーロー フルーツあんぱんにふりプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく みそ	にら キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ごはん あぶら こむぎこ あんぱんにプリン	あんぱんに プリン 707kcal 23.6g 22.0g	
20 火	まるパン (スライス) 	コロケ コールスロー デキントマトクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いんげんまめ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ にんにく	パン じゃがいも さとう こむぎこ ルウ あぶら ドレッシング	643kcal 23.3g 25.6g	
21 水	ごはん 	イワシうめに わふうあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう イワシ とりにく	うめ ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく たまねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも ドレッシング	672kcal 26.2g 16.1g	
22 木	ココアあげパン 	チリコンカン こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いんげんまめ わかめ ひよこまめ えんどうまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こんにゃく コーン きゅうり キャベツ	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ルウ こまあぶら	620kcal 23.5g 23.7g	
23 金	セルフ ビビンバ (ごはん) 	ビビンバのく(にくいため・ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると	こんにゃく しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ	ごはん さとう こま こまあぶら	595kcal 22.0g 18.5g	
26 月	ごはん 	ボークシュエマイ② チャブチエ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きわわかめ ハム なると	にんじん もやし にんにく たまねぎ にら キャベツ	ごはん はるさめ さとう こまあぶら パンこ でんぶ こむぎこ	622kcal 21.3g 14.9g	
27 火	こめこパン 	ペンネマカロニのミートソースに ほうれんそうとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース にんにく コーン マッシュルーム しょうが トマト ほうれんそう キャベツ	パン こめこ マカロニ あぶら ドレッシング	665kcal 28.9g 23.4g	
28 水	おおむぎごはん 	シーフードカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう えび あさり いか わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう こまあぶら	642kcal 21.1g 15.4g	
29 木	コッペパン チルドチョコ 	ささみカツ ラタトゥイユ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	なす トマト たまねぎ にんにく にんじん コーン パセリ	パン チルドチョコ じゃがいも こめこ さとう あぶら ルウ	642kcal 23.2g 28.8g	
30 金	セルフ ガバオライス (ごはん) 	ガバオライスのく はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく こまつな しいたけ パセリ	ごはん こまあぶら さとう はるさめ	ヨーグルト 672kcal 23.6g 17.9g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー650kcal:たんぱく質24g:脂質20g:食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.2g