

「食育」で生きる力を育もう



食べることは、生きることです。食に関する正しい知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。今月6月は、国が定める「食育月間」です。よりよい食生活をめざして、できることから取り組んでいきましょう。

6/4~6/10

歯と目の健康週間



ゆっくりよくかんで食べていますか？

<p>むし歯を防ぐ</p>	<p>肥満を防ぐ</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
---------------	--------------	------------------	-------------------	-------------------

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

衛生に気をつけよう

<p>空気を入れ替える 机の上を片づける</p>	<p>手をきれいに洗う きれいなハンカチでふく</p>	<p>給食当番は健康で きちんと身じたくを整える</p>
------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「きゅうりのコロコロ漬け」です。



【材料(4人分)】

- きゅうり・・・2本
- 塩・・・1g
- しょうゆ・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりはよく洗い、1cm幅の小口切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、切ったきゅうりを入れて、すぐにザルにあげ、水をかけて冷ます。
- ③ ②を調味料で和える。

過去のレシピもあります！



※食べる1時間位前に作っておくと、味がよくしみます。

6がつこんだてよていひょう

日曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	ひこう ちよくぞう ひん	エネルギー たんぱくしつ しじつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの	からだのちようしを どとのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1月	おおむぎ ごはん	チキンカレー キャベツのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース キャベツ もやし	おおむぎ ごはん ルウ じゃがいも あぶら さとう		654 kcal 20.5g 18.6g	
2火	バターロール	にくだんご② カリフラワーのサラダ ミネストローネ レモンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ いんげんまめ ベーコン えんどうまめ	カリフラワー きゅうり ロマネスコ たまねぎ にんじん コーン トマト キャベツ パセリ にんにく	パン ドレッシング あぶら マカロニ タルト さとう	レモン タルト	689 kcal 24.0g 28.3g	
3水	セルフ いかてんとん (ごはん)	カミカミこんだて いかてんぶら てんどんのたれ きゅうりのココロコブけ とんじる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら グミ		685 kcal 21.5g 18.5g	
4木	メーブル トースト	ボークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト ごぼう もやし きゅうり キャベツ コーン	パン さとう あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング		650 kcal 24.8g 27.7g	
5金	ごはん	しせんとろふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん 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 もやし	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう てんぷん はるさめ ごま ドレッシング		638 kcal 22.6g 15.4g	
8月	ごはん	えんじョイランチ ホイコーロー やきギョーザ② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく にら オレンジ	ごはん あぶら こむぎこ		668 kcal 25.3g 20.3g	
9火	しょくパン チョコだいた クリーム	ポトフ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 チョコだいたクリーム		652 kcal 21.6g 31.8g	
10水	ごはん	サバしおやき いそに まんでんみそしる	ぎゅうにゅう サバ ひしき さつまあげ あぶらあげ なまあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ いんげん こんにゃく こまつな	ごはん じゃがいも さとう ごま		653 kcal 24.9g 23.3g	
11木	くろしょくパン	インドに ブロッコリーとパスタのサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース ブロッコリー コーン えだまめ	パン さとう じゃがいも あぶら スパゲティ ドレッシング パンナコッタ	パンナコッタ	629 kcal 25.1g 18.3g	
12金	ごはん	ハヤシシチュー れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース にんにく トマト れんこん きゅうり キャベツ コーン	ごはん あぶら ルウ ドレッシング		648 kcal 20.0g 21.3g	
15月	ごはん	おさかなランチ アジフライ ソース こうみあえ ごまじる	ぎゅうにゅう アジ とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さといも パンこ ドレッシング こむぎこ あぶら さとう ごま		650 kcal 22.0g 19.9g	
16火	けんさんこむぎ まるパン (スライス)	けんみんのひこんだて(さつきランチ) ハンバーグケチャップソースがけ ポイルキャベツ かんぴょうのクリームに けんみんのひぜリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ トマト かんぴょう にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	パン さとう あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング ゼリー	ゼリー	674 kcal 30.3g 24.6g	
17水	ごはん	とちまるあつやきたまご ごぼうとこんにゃくのしぐれに みそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく いんげん しょうが もやし ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも		636 kcal 23.5g 18.3g	
18木	ナン	キーマカレー けんさんきりほしだいのこのサラダ ごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす カタクチイワシ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが だいこん ほうれんそう にんじん コーン	ナン ごま さとう ドレッシング あぶら ルウ	ナン	676 kcal 30.6g 30.3g	
19金	セルフ にくとん (ごはん)	にくとんのぐ とりごぼしる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なるこ とりにく とうふ みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん ごぼう しめじ キャベツ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さといも	ヨーグルト	662 kcal 26.2g 16.5g	
22月	ごはん	ニシンてりやき ブロッコリーのごまあえ ピリからスープ	ぎゅうにゅう ニシン ぶたにく とうふ みそ	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にら にんにく	ごはん ごま ドレッシング あぶら		617 kcal 25.7g 19.4g	
23火	ココアパン	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 ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム にんにく しょうが トマト ほうれんそう もやし キャベツ コーン	パン マカロニ あぶら ドレッシング ゼリー	ゼリー	675 kcal 24.5g 21.6g	
24水	セルフ さんしょくとん (ごはん)	さんしょくとんのぐ いなかじる フルーツあんぱんプリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ みそ	しょうが えだまめ ごぼう にんじん こんにゃく しめじ こまつな ねぎ	ごはん さとう さといも あんぱんプリン	あんぱん プリン	682 kcal 25.7g 20.9g	
25木	ぎゅうにゅう パン	チキンナゲット② ラタトゥイユ コーンスープ	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 こむぎこ あぶら ルウ でんぷん さとう		606 kcal 21.8g 25.9g	
26金	ごはん	とりにくのからあげ のりあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく のり	もやし キャベツ ほうれんそう こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	ごはん あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごま		714 kcal 29.3g 20.8g	
29月	セルフ ガバオライス (ごはん)	ガバオライスのぐ ワンタンスープ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なるこ	たまねぎ にんじん にら かんぴょう キャベツ こまつな	ごはん あぶら こむぎこ ゼリー	ゼリー	714 kcal 24.7g 20.7g	
30火	セルフイカメンチ カップパーカー (パーカーパン)	イカメンチカツ ソース コーンとえだまめのサラダ じゃがいもとキムチのスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいす とうにゅう	キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり えのき ほくさい コーン しょうが にんにく りんご	パン ドレッシング あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん		638 kcal 28.3g 28.4g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：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〇をつけます！

えんぷんへいきん
2.4g