

6月

きゅうしょく

給食だより

小学校



「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。毎年6月は、国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでいきましょう。



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、「ジャーマンポテト」です。

【材料(4人分)】

- じゃが芋・・・250g
- 玉ねぎ・・・80g
- にんにく・・・1片
- ベーコン・・・25g
- バター・・・小さじ1/2
- コンソメ・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/2
- コショウ・・・少々

【作り方】

- ① じゃが芋は一口大に切って水から茹でる。中心まで火が通ったら粗熱をとる。
- ② 玉ねぎは大きめの短冊、ベーコンは短冊に切る。
- ③ フライパンにバターとベーコン、スライスしたにんにくを入れ弱火で香りをだす。
- ④ ベーコンから油が出て香りが立ってきたら玉ねぎを炒める。
- ⑤ 玉ねぎが透明になってきたらじゃが芋とコンソメを加え崩れないように炒める。
- ⑥ じゃが芋に焦げ目が付いたら塩・コショウで味を調える。



過去のレシピもあります！ぜひのぞいてみてください！



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	びごう	エネルギーたんぱく質	あさごはん
				ちやにくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	おつやからになるもの			
1	月	ぎゅうにゅうパン	チキンナゲット(2) ジャーマンポテト ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく なると	たまねぎ パセリ キャベツ ほししいたけ にんじん ほうれんそう	パン じゃがいも ワンタンのかわ パター パンこ でんぷん		611kcal 24.3g 25.1g	
2	火	ごはん	マーボー豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんじん たけのこ にんにく もやし しょうが	ごはん ごま あぶら さとう でんぷん		626kcal 22.7g 17.4g	
3	水	しょくパン だいまちョココリーム	ブラウンシチュー イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン グリーンピース キャベツ	パン だいまちョココリーム じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		646kcal 22.4g 29.7g	
4	木	ごはん	カミカミこんだて きびなごのかりかりフライ(2) ごもくに とりごぼうじる レモンゼリー	ぎゅうにゅう だいず とうふ きびなご さつまあげ ひじき とりにく	しょうが さやいんげん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん	ごはん ごめこ さとう パンこ さといも あぶら でんぷん ナタデココ セリー		640kcal 23.4g 15.5g	
5	金	ごはん	おやこに ちぐさあえ かじゅうグミ	ぎゅうにゅう たまご とりにく こおり豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース	ごはん はるさめ じゃがいも ごま さとう グミ		654kcal 24.7g 13.4g	
8	月	セルフドッグ (コッペパン)	ソーセージ はなやさいサラダ にくだんこのクリームに	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく ぶたにく ベーコン	カリフラワー コーン グリーンピース ブロッコリー たまねぎ きゅうり にんじん	パン あぶら ドレッシング ルウ じゃがいも	グチャップが つきます	616kcal 25.5g 25.7g	
9	火	もちむぎごはん	なっとう こうみあえ じゃがいもとキャベツのもの	ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こんにゃく にんじん	もちむぎ ごはん あぶら ドレッシング さとう じゃがいも		677kcal 25.9g 19.4g	
10	水	しょくパン とちあいかジャム	メンチカツ チキンごぼうサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん ごぼう コーン キャベツ きゅうり パセリ	パン でんぷん ジャム ルウ あぶら ドレッシング		653kcal 23.3g 24.9g	
11	木	せきはん ごましお	けんみんのひこんだて (さつきランチ) モロのたつたあげ にらいろおひたし かんぴょうのたまごとじじる けんみんのひせりー	ぎゅうにゅう たまご モロ とうにゅう なると	にら かんぴょう いちご もやし たまねぎ にんじん ねぎ	せきはん ごま ゼリー あぶら でんぷん		622kcal 24.7g 14.9g	
12	金	もちむぎごはん	チキンカレー ツナサラダ ピンスカル	ぎゅうにゅう ツナ こさかな とりにく だいず	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん しょうが きゅうり グリーンピース りんご	もちむぎ ごはん ルウ じゃがいも あぶら さとう		670kcal 24.8g 17.9g	
15	月	けんさんこむぎ バターロールパン	ハンバーグケチャップソースかけ コールスロー かんぴょうのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ コーン キャベツ マッシュルーム にんじん グリーンピース きゅうり かんぴょう	パン ドレッシング でんぷん マカロニ さとう ルウ あぶら		656kcal 27.5g 25.0g	
16	火	セルフ ピピンパ (ごはん)	ピピンパのぐ たまごスープ	ぎゅうにゅう なると ぶたにく たまご	にんにく きゅうり たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ こんにゃく もやし にら	ごはん ごま さとう あぶら		615kcal 24.0g 18.6g	
17	水	ナン	キーマカレー パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とりにく	たまねぎ グリンピース にら にんじん しょうが キャベツ トマト にんにく もやし	ナン あぶら ルウ ドレッシング さとう かたやしきそば		668kcal 32.1g 27.8g	
18	木	ごはん	バサフライ きりほしだいこんのもの ぶたじる	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ バサ ぶたにく とうふ	きりほしだいこん さやいんげん ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう パンこ じゃがいも あぶら	ソースが つきます	697kcal 25.0g 20.5g	
19	金	ごはん	えんジョイランチ (てきえんこんだて) とちまるくんのたまごやき おかかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく かつおぶし	ほうれんそう たまねぎ もやし こんにゃく にんじん さやいんげん	ごはん さとう じゃがいも あぶら		660kcal 23.1g 16.2g	
22	月	げんりょう くろパン	サラダうどん トマトミートオムレツ あんにんプリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ わかめ とうにゅう	たまねぎ きゅうり トマト コーン にんじん キャベツ もも	パン あぶら でんぷん うどん プリン	めんつゆが つきます	604kcal 20.0g 21.2g	
23	火	ごはん	おさかなランチ あじのしおこうじやき いそに こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう あじ みそ ひじき さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん さやいんげん ねぎ	ごはん さといも あぶら ごま さとう		594kcal 22.7g 16.3g	
24	水	メーフルトースト	チリコンカン ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん にんにく コーン グリーンピース キャベツ	パン メーフルシロップ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング マカロニ		639kcal 23.3g 26.8g	
25	木	ごはん	セレクトきゅうしょく ハムカツorカレイフライ チキンサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう ハム カレイ とりにく ぶたにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ ほうれんそう	ごはん パンこ でんぷん あぶら ドレッシング	ソースが つきます		
26	金	セルフ ぶたキムチどん (ごはん)	ぶたキムチどんのぐ わかめスープ オレシジ	ぎゅうにゅう なると ぶたにく とうふ わかめ	こんにゃく たまねぎ しょうが にんじん にんにく はくさい にら えのきたけ オレンジ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう		615kcal 23.1g 16.3g	
29	月	ココアロールパン	チキンソテー スパゲティサラダ えびだんごスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく えび たら	にんじん レモン しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ ほうれんそう	パン ココア でんぷん スパゲティ はるさめ ドレッシング あぶら		608kcal 25.8g 24.8g	
30	火	セルフ タコライス (ごはん)	タコライスのぐ もずくスープ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく とうふ とりにく こなチーズ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト もやし	ごはん でんぷん さとう あぶら ゼリー		666kcal 22.6g 18.5g	

・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〇をつけましょう！

えんぷん
へいきん
2.3g