

きゅう しょく

6月

給食だより

しょうがっこう
小学校

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を自指して、できることから取り組んでみませんか？

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



感染症・食中毒予防の基本！

正しい手洗い方法を確認しよう



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「鶏ちゃん」です。(岐阜県の郷土料理)



【材料（4人分）】

鶏こま肉	160g
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうが	少々
にんにく	少々
にんじん	50g
たまねぎ	120g
キャベツ	200g
小松菜	50g
ごま油	小さじ2
みそ	大さじ1

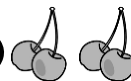
【作り方】

- 鶏こま肉に☆の調味料をよくもみ込んでおく。(30分くらい)
- フライパンを火にかけて油を入れ①の鶏肉を色が変わるまで炒める。
- ②を一度取り出し野菜を炒める。
- 野菜がしんなりしたら、取り出した鶏肉を戻してみそを加えてよく炒める。
- 全体にみそがなじんだら出来上がり。

※ホットプレートに野菜と味付けをした鶏肉をのせて一緒に炒めてみそをからめながら食べるのが本場流です。



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 ちやくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの		からだのちやうしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
3 月	セルフ かきあげどん (ごはん)		カミカミこんだて		きゅうにゅう とうふ みそ	キャベツ もやし ねぎ だいこん れんこん たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう	ごはん こむぎこ あぶら さといも ドレッシング	697 k cal 18.5 g 23.2 g	
4 火	ぎゅうにゅう パン		とうふハンバーグきのこソースがけ きりぼしだいこんのサラダ ミネストローネ		ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひよこまめ えんどうまめ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ しいたけ にんにく だいこん にんじん ほうれんそう コーン キャベツ トマト	パン ごまあぶら でんぶ ごま ドレッシング さとう あぶら マカロニ	652 k cal 25.0 g 28.8 g	
5 水	ごはん		けいちゃん かみなりじる きざみのり アセロラゼリー		ぎゅうにゅう みそ とりにく のり とうふ たまご	しょうが かんぴょう にんにく にんじん にら キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ゼリー	654 k cal 26.7 g 17.8 g	ゼリー
6 木	ナン		キーマカレー コールスロー こざかな		ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく 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 キャベツ きゅうり にんじん	ナン ルウ あぶら ドレッシング	597 k cal 27.8 g 25.6 g	ナン
7 金	さんさいごはん		サバみりんじょうゆやき そくせきづけ さわにわん		ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ ぶたにく	たけのこ ぜんまい わらび キャベツ にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さとう あぶら	614 k cal 23.8 g 21.5 g	
10 月	ごはん		けんさんあつやきたまご ごぼうサラダ とんじる		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ とうふ	ごぼう きゅうり キャベツ コーン だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	ごはん でんぶ さとう ドレッシング あぶら じゃがいも	621 k cal 22.7 g 16.9 g	
11 火	けんさんこむぎ コッペパン とちおとめジャム		カツオカツ ソース ポークビーンズ けんさんヨーグルト		ぎゅうにゅう カツオ ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんじん トマト えだまめ	パン ジャム じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ルウ	701 k cal 27.7 g 26.2 g	ヨーグルト
12 水	ごはん		ジャージャンとうふ ナムル		ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ さやえんどう しいたけ きゅうり もやし にら	ごはん あぶら さとう でんぶ ごま ごまあぶら	648 k cal 24.8 g 21.2 g	
13 木	けんさんこむぎ まるパン		けんみんのひこんだて(さつきランチ)		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ コーン ほうれんそう えだまめ たまねぎ にんじん かんぴょう	パン さとう ルウ デザート あぶら じゃがいも ドレッシング	667 k cal 29.7 g 23.8 g	デザート
14 金	セルフビビンバ (ごはん)		ビビンバのぐ(にくいため・ナムル) わかめスープ チーズ		ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ チーズ	こんにゃく しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	ごはん ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	640 k cal 24.2 g 21.0 g	
17 月	コーンピラフ		メンチカツ ポトフ とうにゅうパンナコッタ		ぎゅうにゅう とりにく ウィナー ぶたにく	にんじん グリンピース たまねぎ あかピーマン キャベツ こまつな コーン	ごはん さとう でんぶ あぶら じゃがいも パンこ パンナコッタ	725 k cal 25.1 g 22.0 g	パンナコッタ
18 火	しよくパン クリーム		チリコンカン コーンサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいず えんどうまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	パン クリーム あぶら さとう じゃがいも ルウ ドレッシング	640 k cal 20.3 g 29.5 g	
19 水	ごはん		ニシンてりやき いそに ごまじる		ぎゅうにゅう ニシン ひじき さつまあげ とうふ みそ	さやいんげん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ だいこん ほうれんそう	ごはん さといも あぶら ごま さとう	630 k cal 24.2 g 19.4 g	
20 木	コッペパン チョコだいず クリーム		とりにくのケチャップに マカロニソテー		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん キャベツ	パン チョコだいずクリーム さとう あぶら マカロニ じゃがいも ドレッシング	631 k cal 25.6 g 24.1 g	
21 金	ごはん		にくじゃが セルフとうふサラダ こぶくろドレッシング		ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング さとう	640 k cal 24.6 g 15.2 g	とうふ
24 月	ごはん		えんジョイランチ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが オレンジ にら	ごはん あぶら こむぎこ	673 k cal 24.2 g 21.3 g	
25 火	ココアあげパン		ペンネマカロニのミートソースに プロックリーサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが コーン トマト マッシュルーム プロックリー	パン ココア さとう あぶら マカロニ ドレッシング	668 k cal 23.7 g 27.7 g	
26 水	おおむぎごはん		チキンカレー わかめサラダ		ぎゅうにゅう わかめ とりにく めかぶ	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり グリンピース	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング ルウ	634 k cal 19.0 g 16.4 g	
27 木	バターロール		とりにくのケパブふう ポテトミックスサラダ エビだんごスープ		ぎゅうにゅう とりにく エビ	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ たまねぎ コーン しょうが もやし にら	パン ドレッシング でんぶ あぶら さとう はるさめ じゃがいも	622 k cal 25.8 g 31.4 g	
28 金	わかめごはん		おさかなランチ		ぎゅうにゅう とりにく アジ わかめ みそ とうふ	キャベツ こんにゃく にんじん ねぎ もやし ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さといも	625 k cal 23.1 g 17.8 g	

・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しょう！

えんぶんへいきん
2.2g