

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、子どものころから、食に関する知識を身につけ、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?

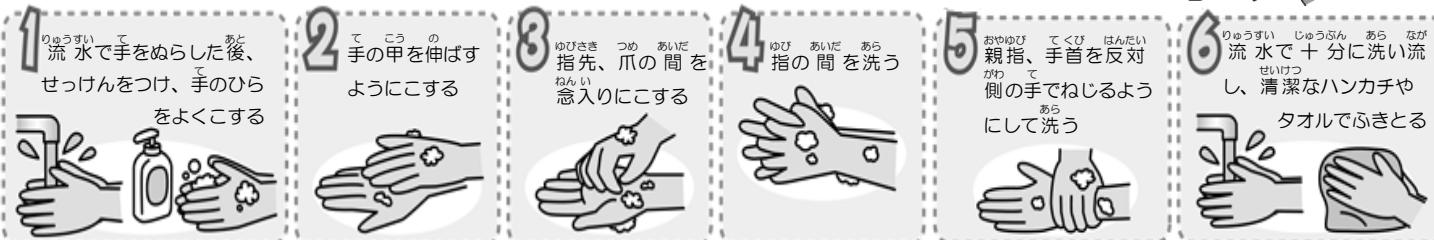
ゆっくりよくかんで食べていますか?

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、日々頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10

歯と口の
健康週間

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かづこんだてよひひょう

日	曜日	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	びこう ちくそう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	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 やさいかきあげ てんどんのたれ こうみあえ こんさいじる	ぎゅうにゅう 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 kcal 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ソースかけ 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 ひよこまめ ベーコン いんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうふ キャベツ たまねぎ ねぎ	パン こまあぶら でんぶん ごま ドレッシング さとう あぶら マカロニ		652 kcal 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 kcal 26.7 g 17.8 g
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	ナン	597 kcal 27.8 g 25.6 g
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	だけのこ せんまい 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 kcal 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 たいこん にんじん ねぎ こんにゃく	ごはん でんぶん さとう あぶら ジャガイモ		621 kcal 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 ポークピーンズ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう カツオ ぶたにく だいす 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	ヨーグルト	701 kcal 27.7 g 26.2 g
12	水	ごはん	ジャージャンどうふ 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 でんぶん ごま ごまあぶら		648 kcal 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) けんさんハンバーグケチャップソースがけ ほうれんそうサラダ かんぴょうのクリームに けんみんのひデザート	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 ジャガイモ ドレッシング	デザート	667 kcal 29.7 g 23.8 g
14	金	セルフピビンバ (ごはん)	ピビンバのぐ (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 ジャガイモ ごまあぶら		640 kcal 24.2 g 21.0 g
17	月	コーンピラフ	メンチカツ ボトフ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ぶたにく	にんじん グリンピース たまねぎ あかビーマン キャベツ こまつな コーン	ごはん さとう でんぶん あぶら ジャガイモ パンコ パンナコッタ	パンナコッタ	725 kcal 25.1 g 22.0 g
18	火	しょくパン クリーム	チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう ひよこまめ だいす 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 ジャガイモ ルウ ドレッシング		640 kcal 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 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 kcal 24.2 g 19.4 g
20	木	コッペパン チョコだいす 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 チョコだいすクリーム さとう あぶら マカロニ じゃがいも ドレッシング		631 kcal 25.6 g 24.1 g
21	金	ごはん	にくじゅが 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 ジャガイモ あぶら ドレッシング さとう	とうふ	640 kcal 24.6 g 15.2 g
24	月	ごはん	えんジョイランチ ホイコローラー ^② オレンジ	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			673 kcal 24.2 g 21.3 g
25	火	ココアあげパン	ベンヌマカロニのミートソースに プロッコリーサラダ	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 プロッコリ	パン ココア さとう あぶら マカロニ ドレッシング		668 kcal 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 kcal 19.0 g 16.4 g
27	木	バターロール	とりにくのケバブふう ボ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 でんぶん あぶら さとう はるさめ ジャガイモ		622 kcal 25.8 g 31.4 g
28	金	わかめごはん	おさかなランチ アジフライ ソース ボイルキャベツ とりごぼうじる	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 パンコ あぶら さとう		625 kcal 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
2.2 g