



こんだてひょう

令和4年6月
千田小学校

月	火	水	木	金
<p>今月の小千谷産 こめ じゃがいも キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー だいこん だいず みずな みつば</p>	<p>献立表の見方</p> <p>こんだてめい 献立名</p> <p>黄：エネルギーになる 赤：体をつくる 緑：体の調子を整える</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>	<p>1</p> <p>うどん 和風汁 ちくわの磯部揚げ ごまじゃこサラダ</p> <p>うどん こむぎこ さとう あぶら ごま 牛乳 とりにく ちくわ あおりの ハム ちりめんじゃこ にんじん だいこん ししいたけ たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>E:644kcal P:25.3g</p>	<p>2</p> <p>ごはん さばのみそ煮 さばのみそ煮 即席漬け 切り干し大根のみそ汁</p> <p>ごはん さとう じゃがいも ごま 牛乳 さば みそ あぶらあげ だいず しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん しらたき</p> <p>E:604kcal P:23.8g</p>	<p>3 6年生リクエスト給食</p> <p>わかめごはん 鶏のから揚げ のり酢あえ 豚汁 ミルメークココア</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも 牛乳 とりにく ツナ のり ぶたにく とうふ みそ こまつな キャベツ もやし ねぎ にんじん こぼろ だいこん たまねぎ</p> <p>E:715kcal P:28.4g</p>
<p>6</p> <p>かみかみ丼(麦ごはん) ワントンスープ 手作りオレンジゼリー</p>	<p>7</p> <p>ごはん ニギスフライ きりざい もやしのみそ汁</p> <p>ごはん こむぎこ パンこ あぶら こまつ じゃがいも 牛乳 にぎす なつどう かつおぶし あぶらあげ みそ だいず のぎわな だいこん にんじん もやし ねぎ</p> <p>E:644kcal P:25.5g</p>	<p>8 【6年生なし】</p> <p>ポークカレー(麦ごはん) あじさいヨーグルト</p> <p>ごはん むぎ あぶら じゃがいも 牛乳 ぶたにく スキムミルク ヨーグルト たまねぎ にんじん みかん りんご パイナップル もも ブルーベリー</p> <p>E:698kcal P:20.5g</p>	<p>9 【6年生なし】</p> <p>コッペパン ミラノ風チキンカツ フレンチサラダ ふわふわ卵スープ</p> <p>パン こむぎこ パンこ あぶら さとう 牛乳 とりにく チーズ ベーコン たまご たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし</p> <p>E:617kcal P:31.1g</p>	<p>10</p> <p>ごはん 手作りつくね かおりあえ もずくスープ</p> <p>ごはん かたくりこ さとう ごま 牛乳 とりにく とうふ もずく たまご しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし みつば</p> <p>E:601kcal P:27.3g</p>
<p>13</p> <p>ゆかりごはん 卵焼き ごま酢あえ 塩鶏肉じゃが</p> <p>ごはん こまつ あぶら さとう じゃがいも 牛乳 たまご ツナ とりにく キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しらたき</p> <p>E:642kcal P:26.5g</p>	<p>14</p> <p>ごはん 鮭のみそマヨ焼き こぶあえ みそけんちん汁</p> <p>ごはん マヨネーズ 牛乳 さけ みそ チーズ こんぶ とりにく あぶらあげ とうふ キャベツ みずな にんじん だいこん しめじ こぼろ ねぎ しらたき</p> <p>E:608kcal P:28.3g</p>	<p>15</p> <p>中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ 大豆もやしのナムル</p> <p>めん あぶら さとう ごま こむぎこ 牛乳 ぶたにく みそ ハム もやし にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし たら だいずもやし きゅうり</p> <p>E:655kcal P:27.6g</p>	<p>16</p> <p>ごはん いかの五目中華炒め サンラータン メロン</p> <p>ごはん あぶら さとう かたくりこ 牛乳 くきわかめ いか ぶたにく ベーコン とうふ たまご にんじん だけのこと キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ メロン</p> <p>E:597kcal P:24.9g</p>	<p>17 おちやっ子わくわくメニュー</p> <p>かみかみ豆ごはん ししゃものごま天ぷら 梅おかかきゅうり 布のり汁</p> <p>ごはん さとう こむぎこ あぶら ごま 牛乳 だいず とりにく かつおぶし ぶりのり あつあげ こぼろ にんじん きゅうり うめ たまねぎ みずな しらたき</p> <p>E:627kcal P:28.6g</p>
<p>20</p> <p>たこめし しゅうまい 磯マヨネーズあえ そうめん汁</p> <p>ごはん さとう マヨネーズ そうめん こむぎこ 牛乳 ツナ のり かまぼこ ぶたにく にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しめじ みつば</p> <p>E:629kcal P:23.4g</p>	<p>21 千田っ子祭りメニュー・試食会</p> <p>ビビンバ(麦ごはん) 豆腐と水菜のスープ アップルシャーベット</p> <p>ごはん むぎ あぶら さとう ごま 牛乳 ぶたにく みそ とうふ なた にんにく ぜんまい にんじん もやし こまつな えのきたけ みずな りんご</p> <p>E:598kcal P:22.8g</p>	<p>22</p> <p>ごはん 白身魚のレモンおろしソース 枝豆サラダ キャベツと豚肉のみそ汁</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら 牛乳 ほき ハム ぶたにく あぶらあげ みそ だいず だいこん ねぎ レモン キャベツ きゅうり えだまめ にんじん えのきたけ</p> <p>E:629kcal P:27.5g</p>	<p>23</p> <p>フルーツクリームサンド (背割りコッペパン・フルーツクリーム) 大豆とひじきのチーズ焼き 野菜スープ</p> <p>パン さとう あぶら じゃがいも 牛乳 なまクリーム ヨーグルト だいず ひじき ぶたにく チーズ りんご みかん もも パイナップル たまねぎ にんじん もやし みずな</p> <p>E:635kcal P:25.2g</p>	<p>24</p> <p>ごはん 鶏と野菜の甘酢あん カリコリきゅうり 大根と油揚げのみそ汁</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごま 牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ みそ だいず しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ きゅうり だいこん</p> <p>E:622kcal P:22.7g</p>
<p>27</p> <p>ツナそばろ丼(麦ごはん) すまし汁 スナッ麩</p> <p>ごはん むぎ あぶら さとう バター 牛乳 ツナ とりにく たまご なた とうふ ぶたにく たまねぎ しょうが えだまめ にんじん しめじ みつば</p> <p>E:695kcal P:27.6g</p>	<p>28</p> <p>ごはん あじの梅みそ焼き 春雨炒め かきたま汁</p> <p>ごはん さとう あぶら ごま はるさめ 牛乳 あじ みそ ぶたにく たまご とうふ うめ にんじん もやし たけのこ きくらげ えだまめ こまつな</p> <p>E:607kcal P:28.4g</p>	<p>29</p> <p>米粉めん カレーうどん汁 大豆と小魚の揚げ煮 冷凍みかん</p> <p>こめこ こめこめん かたくりこ さつまいも さとう あぶら こむぎこ 牛乳 とりにく だいず かたくりわかし みそ にんじん たまねぎ ねぎ もやし しいたけ みずな みかん</p> <p>E:679kcal P:28.1g</p>	<p>30</p> <p>ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ ゆかりあえ じゃがみそ汁</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも 牛乳 だいず とりにく ぶたレバー みそ しょうが だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ</p> <p>E:659kcal P:25.8g</p>	

今月のおちやっ子わくわくメニューのテーマは「かみかみ給食」です。よくかんで食べよう!

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



給食だより



令和4年6月
千田小学校

6月
かみごたえアップ
がいたりして、歯を大切にしましょう。

), 食後に必ず歯をみ

かむことの の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



「おぢやっ子わくわくメニューの日」が始まります

今月から、毎月19日の食育の日に、市内の小中特別支援学校共通で、「おぢやっ子わくわくメニュー」が登場します。

【今年度の予定】

- 6月「かみかみ給食」
- 7月「小千谷の祭り」
- 9月「まごわやさしい」
- 10月「中越大震災の日」
- 11月「サッカーワールドカップ」& 「和食」
- 12月「減塩」
- 1月「給食週間」
- 2月「風船一揆」



手作りツナぎょうざ

作ってみよう! 人気の給食メニュー

分量は4人分です

作り方はとっても簡単。カルシウムたっぷりのチーズで骨や歯を丈夫にしましょう。

(材料) ・ツナ缶: 1缶 ・たまねぎ: 1/4個 ・チーズ: 2個 ・パセリ: 少々

★塩・こしょう: 少々 ★マヨネーズ: 大さじ2 ・ぎょうざの皮: 8枚 ・揚げ油: 適宜

(作り方) ①チーズは5ミリ角、たまねぎ・パセリはみじん切りにする。ツナ缶の油はきっておく。

②すべての材料を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮で具をつつみ、ふちに水をつけてしっかりとめる。

③180度の油で揚げたらできあがり。※時間がたつと水分がでるので、包んだらすぐ揚げましょう。