

6月給食だより

小千谷市学校給食センター
2024年 6月

今月のめあて **よくかんで食べよう!**

6月4日~10日は
歯と口の健康週間



6月4日から10日は「歯の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、虫歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしていきましょう。

★よく噛むことの効果★

●食べ過ぎを防ぐ!

●脳の働きを活発にする!

●だ液がたくさん出て虫歯を予防!

●消化を助けて栄養の吸収をUP!

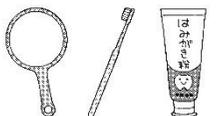


★だらだらと食べないようにしましょう!

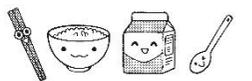
●食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。だらだらと食べていると、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。特に間食は時間を決めてとりましょう。



★食べた後はしっかり歯みがき!



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



毎年6月は「食育月間」です。そして毎月19日を「食育の日」としています。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。

小千谷市の食育推進計画では、重点目標を「望ましい食習慣を理解し、実践する」とし、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要と考え、関係機関と連携しながら「食育」に取り組んでいます。

※望ましい食習慣…「朝食を毎日食べる」「主食・主菜・副菜を組み合わせる」「食塩を控え、野菜をしっかり食べる」

月	火	水	木	金
<p>6月から「おちやっ子わくわくメニュー」がスタート! 6月は、「わくわくメニュー」を2回実施します。 1回目は4日に「かみかみメニュー」、2回目の17日は、保育園・認定こども園と学校との初のコラボメニューで「魚(ホキ)のハーブチーズ焼き」です。このコラボメニューは、「減塩」をテーマにした「みんなでつくる減塩メニュー」です。このレシピは、6月の市の広報に掲載されます。また、共通の食育だよりも発行されます。お楽しみに!</p>				
<p>6月の小千谷産は! キャベツ、きゅうり ブロッコリー、玉ねぎ 水菜、コシヒカリ 感謝して、おいしく いただきましょう!</p>				
4	5	6	7	
<p>おちやっ子わくわくメニュー</p> <p>ゆかりと豚肉とポテトのあえ / カミカミゼリー / 生揚げのカミカミ丼(ごはん)</p> <p>646kcal/251g/1.9g 772kcal/29.7g/2.3g 2.31.9g</p>	<p>おちやっ子わくわくメニュー</p> <p>きわわのサラダ / お豆とじゃこのサラダ / きのこのけんちん汁</p> <p>642kcal/22.7g/2.4g 767kcal/26.6g/2.9g 792kcal/27.2g/2.9g</p>	<p>冷凍パイ / 和風コールスローサラダ / さかさカレー / ホワイルウカレー味ごはん</p> <p>677kcal/21.6g/2.4g 810kcal/25.6g/3.1g 835kcal/26.2g/3.1g</p>	<p>給食なし</p>	
10	11	12	13	14
<p>青梅ゼリー / 海藻サラダ / ハヤシライス(麦ごはん)</p> <p>693kcal/20.4g/2.8g 822kcal/23.8g/3.2g 847kcal/24.4g/3.2g</p>	<p>給食なし</p>	<p>給食なし</p>	<p>個袋タルタルソース / ゆで野菜 / 魚(助宗タラ)フライ / 肉団子のトマト煮</p> <p>656kcal/29.1g/3.2g 785kcal/35.0g/3.9g 785kcal/35.0g/3.9g</p>	<p>にんじんとごぼうのシリシリ / 鶏肉のごぼうの塩麹焼き / 豆とわかめ / みそ汁</p> <p>646kcal/28.2g/2.8g 764kcal/32.8g/3.5g 789kcal/33.4g/3.5g</p>
17	18	19	20	21
<p>おちやっ子わくわくメニュー</p> <p>しょうゆフレンチ / 魚(ホキ)のハーブチーズ焼き / ごはん / カレー / 肉じゃが</p> <p>668kcal/29.4g/1.7g 802kcal/35.2g/2.0g 827kcal/35.8g/2.0g</p>	<p>給食なし</p>	<p>給食なし</p>	<p>切干大根 / 大豆と小魚のサラダ / 大根めん / きつね汁</p> <p>695kcal/29.8g/3.2g 831kcal/35.5g/4.0g 856kcal/35.1g/4.0g</p>	<p>冷凍みかん / ビビンバの具 / 肉みそ炒め / 野菜ナムル / ビビンバ丼(麦ごはん) / あさり入りわんだんスープ</p> <p>663kcal/27.9g/2.3g 786kcal/32.7g/2.7g 811kcal/33.3g/2.7g</p>
24	25	26	27	29
<p>大根サラダ / 鶏のから揚げ / 梅ごはん / みそ汁</p> <p>685kcal/25.7g/3.1g 787kcal/29.6g/3.5g 812kcal/30.2g/3.5g</p>	<p>さつまもチップス / チキンのスパイスカレー(麦ごはん)</p> <p>706kcal/22.9g/3.6g 815kcal/26.6g/3.9g 840kcal/27.2g/3.9g</p>	<p>磯和え / レバーのオーロラソース / ごはん / 春雨スープ</p> <p>704kcal/24.9g/2.4g 851kcal/29.5g/2.7g 876kcal/30.1g/2.7g</p>	<p>浅漬 / 焼きぎょうざ(2個) / みそラーメンスープ / ゆで中華</p> <p>645kcal/26.0g/3.3g 755kcal/30.1g/3.9g 755kcal/30.1g/3.9g</p>	<p>生揚げと豚肉のみそ炒め / ホッケの照り焼き / ごはん / 大根スープ</p> <p>661kcal/31.6g/2.1g 787kcal/37.2g/3.9g 812kcal/37.8g/3.9g</p>

2024年

6月の食表品



きゅう こんだて しよくざい
 急な献立・食材の
 変更もあります。
 ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群（肉、魚、卵、豆等）	2群（乳、海藻、小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5群（穀類、いも類、砂糖等）	6群（あぶら）
3	月	豚肉、豆腐	牛乳、塩昆布	にんじん、アスパラガス	しょうが、もやし、きゅうり、にんにく、白菜キムチ えのき、ねぎ、こんにゃく、アスパラガス	ごはん、じゃがいも、砂糖 片栗粉	油
4	火	豚肉、生揚げ、ツナ	牛乳、茎わかめ	にんじん、こまつな	玉ねぎ、ごぼう、たけのこ、もやし、きゅうり しょうが	ごはん、砂糖、片栗粉 ナタデココ	油
5	水	豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ 大豆、ハム	牛乳、ちりめん	にんじん	ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん ごぼう、えのき、なめこ、こんにゃく	ごはん、砂糖、片栗粉	油、ごま
6	木	鶏肉、大豆ペースト、ツナ	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん、グリーンピース	キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく、玉ねぎ しめじ、コーン、キャベツ、パイン、えだまめ	麦ごはん、じゃがいも	油 乳不使用マーガリン シチュールウ
7	金	さば、豚肉、さつま揚げ 打ち豆、生揚げ、大豆ペースト	牛乳	にんじん、小松菜、いんげん	しょうが、ごぼう、こんにゃく、だいこん、えのき	ごはん、砂糖、じゃがいも	油
10	月	豚肉、ツナ	牛乳、昆布、わかめ	にんじん、トマト、グリーンピース	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、コーン	ごはん、じゃがいも、砂糖	油、デミグラスソース ハヤシルウ
11	火	豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳、塩昆布	にんじん、ピーマン、チンゲン菜	しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、もやし キャベツ、えのき、メンマ	ごはん、片栗粉、砂糖、マロニー	油
12	水	豚肉、鶏肉、ツナ、かつお節 鶏卵	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれん草、小松菜	玉ねぎ、ごぼう、えだまめ、しょうが、キャベツ こんにゃく、しめじ	ごはん、砂糖、片栗粉 じゃがいも、車ふ、パン粉	油
13	木	助宗だら、鶏肉、インゲン豆 ベーコン	牛乳	にんじん、ブロッコリー、トマト	キャベツ、もやし、エリンギ、玉ねぎ、コーン、にんにく	コッペパン、パン粉、じゃがいも	油
14	金	大豆、鶏肉、ツナ、生揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、小松菜、いんげん	しょうが、ごぼう、こんにゃく、えのき	ごはん、じゃがいも	油、ごま
17	月	ホキ、ハム、豚肉、生揚げ	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれん草	もやし、玉ねぎ、しいたけ、こんにゃく、コーン	ごはん、じゃがいも、パン粉 砂糖	油 カレールウ
18	火	鶏卵、大豆、豚肉、ハム 油揚げ、おから	牛乳	にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん ねぎ、こんにゃく、えのき	ごはん、砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ
19	水	豚肉、豆腐、大豆	牛乳、ししゃも	にんじん、にら	キャベツ、きゅうり、たくあん、しょうが、にんにく 玉ねぎ、ねぎ	ごはん、片栗粉、砂糖	油
20	木	豚肉、油揚げ、かまぼこ 大豆、ハム	牛乳、片口いわし	にんじん、水菜	なめこ、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、切干だいこん もやし、きゅうり	大麦めん、片栗粉、砂糖 じゃがいも	油
21	金	豚肉、あさり	牛乳、ちりめん	にんじん、小松菜、水菜	玉ねぎ、もやし、メンマ、みかん、切干だいこん ぜんまい、にんにく、しょうが、しいたけ	麦ごはん、砂糖、ワンタン	油
24	月	鶏肉、ツナ、生揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、ブロッコリー	しょうが、だいこん、コーン、もやし、玉ねぎ えのき、梅干し	ごはん、砂糖、片栗粉、米粉	油
25	火	鶏肉、大豆、ハム	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト、小松菜	しょうが、にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、キャベツ コーン	ごはん、砂糖、さつまいも	油 カレールウ
26	水	豚肉(レバー)、かまぼこ ハム	牛乳、のり	にんじん、小松菜	しょうが、もやし、えのき、玉ねぎ、きくらげ	ごはん、砂糖、片栗粉、マロニー じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ
27	木	かまぼこ、豚肉	牛乳、塩昆布	にんじん、チンゲン菜	ねぎ、もやし、きくらげ、コーン、にんにく キャベツ、たくあん、きゅうり	ゆで中華、ぎょうざ皮	油
28	金	ほっけ、豚肉、生揚げ かまぼこ、鶏肉	牛乳	にんじん、水菜、にら	しょうが、にんにく、キャベツ、だいこん、もやし	ごはん、砂糖	油