


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!
- 

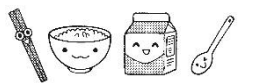
★だらだらと食べないようにしましょう!

● 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>  | | | | |
| 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>ごはん / チゲ豚汁</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>つづりカミカミゼリー / 差わかめのサラダ</p> <p>ごはん / カミカミ丼(ごはん)</p> <p>642kcal/22.7g/2.4g 767kcal/26.6g/2.9g 792kcal/27.2g/2.9g</p> | <p>おちやっ子わくわくメニュー</p> <p>お豆とじゃこのサラダ / 松風焼き</p> <p>ごはん / きのこのけんちん汁</p> <p>659kcal/27.6g/2.3g 791kcal/32.7g/2.7g 816kcal/33.3g/2.7g</p> | <p>冷凍パイ</p> <p>和風コール / スローサラダ</p> <p>さかさカレー / ホワイトルーカレー味ごはん</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</p> <p>海藻サラダ</p> <p>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</p> <p>ゆで野菜 / 魚(助宗タラ)フライ / 肉団子のトマト煮</p> <p>ハースパン</p> <p>656kcal/29.1g/3.2g 785kcal/35.0g/3.9g 785kcal/35.0g/3.9g</p> | <p>鶏肉のごぼうのシリシリ / 塩麹焼き</p> <p>豆とわかめ / みそ汁</p> <p>ごはん</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 / 魚(ホキ)のフレンチ / ハーブチーズ焼き</p> <p>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>きゅうしやく</p> <p>切り干し大根 / 大豆と小魚のサラダ / 揚げ煮</p> <p>きつね汁</p> <p>大麦めん</p> <p>695kcal/29.8g/3.2g 831kcal/35.5g/4.0g 856kcal/35.1g/4.0g</p> | <p>冷凍みかん</p> <p>ビビンバの具 / 肉みそ炒め / 野菜ナムル</p> <p>ピビンバ丼 / あさり入りわんだんスープ</p> <p>ごはん</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 / 鶏のから揚げ</p> <p>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>きゅうしやく</p> <p>大豆と小松菜のサラダ</p> <p>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>きゅうしやく</p> <p>磯和え / レバーのオーロラソース</p> <p>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>きゅうしやく</p> <p>浅漬 / 焼きぎょうざ(2個)</p> <p>みそラーメンスープ</p> <p>ゆで中華</p> <p>645kcal/26.0g/3.3g 755kcal/30.1g/3.9g 755kcal/30.1g/3.9g</p> | <p>ホッケの照り焼き</p> <p>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
 へんこう
 変更もあります。
 ごりようしきょう
 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 |