

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たいと思います。

★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!
- た液がたかさんで虫歯を予防!
- 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よう!

● 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」「食塩控え、野菜をしっかりと食べる」

月	火	水	木	金	
<p>6月から「おぢやっ子わくわくメニュー」がスタート!</p> <p>6月は、「わくわくメニュー」を2回実施します。</p> <p>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!</p> <p>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>		
<p>1牛乳のマークです。 *割合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。 基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 830kcal/34.2g/2.5g未満 基準値 860kcal/35.5g/2.5g未満 小:1杯分・たんぱく質/食塩相当量 中:1杯分・たんぱく質/食塩相当量 高:1杯分・たんぱく質/食塩相当量</p>					
4	東中試食会	5	運営委員会 試食	6	冷凍パイ
ゆかりあね 豚肉とポテトの揚げ煮	おぢやっ子わくわくメニュー てつくりカミカミゼリー きゅうり サラダ	お豆とじゃこのサラダ 松風焼き	和風コール スローサラダ	肉入り さばの きんぴら 照り焼き	
ごはん チゲ豚汁	生揚げの カミカミ丼 (ごはん)	ごはん きのこの けんちん汁	さかさカレー ホワイトウ カレー味ごはん	ごはん まめ豆 みそ汁	
646kcal/251g/1.9g 772kcal/29.7g/2.3g 2.31.9g	642kcal/22.7g/2.4g 767kcal/26.6g/2.9g 792kcal/27.2g/2.9g	659kcal/27.6g/2.3g 791kcal/32.7g/2.7g 816kcal/33.3g/2.7g	677kcal/21.6g/2.4g 810kcal/25.6g/3.1g 835kcal/26.2g/2.7g	658kcal/30.6g/2.0g 757kcal/33.3g/2.2g 850kcal/33.9g/2.2g	
10	青梅ゼリー	11	東中なし	12	谷中・東中なし
海藻サラダ	もやしの 昆布和え 青梗菜	さっぱり おひたし	ゆで野菜 魚(即宗タラ) フライ	にんじんと ごぼうの シリシリ 鶏肉の 塩麹焼き	
ごはん ハヤシライス (麦ごはん)	ごはん チンゲン菜 スープ	ごはん 車麩の 卵とじ	肉団子の トマト煮 トマト煮	豆とわかめ みそ汁 ごはん	
693kcal/20.4g/2.8g 822kcal/23.8g/3.2g 847kcal/24.4g/3.2g	699kcal/23.4g/1.8g 733kcal/27.6g/2.5g 758kcal/28.2g/2.5g	644kcal/27.9g/2.0g 765kcal/33.0g/2.2g 790kcal/33.6g/2.2g	656kcal/29.1g/3.2g 785kcal/32.8g/3.9g 785kcal/35.0g/3.9g	646kcal/28.2g/2.8g 764kcal/32.8g/3.5g 789kcal/33.4g/3.5g	
17	おぢやっ子わくわくメニュー	18	東中なし	19	東中・片貝中なし 支援学校試食会
魚(ホキ)の ハーブチーズ焼き	おから サラダ	ミートオムレツ	たくあん 和え	切干大根 大豆と小魚の 揚げ煮	
ごはん カレー 豚じゃが	ごはん 真だくさん みそ汁	ごはん マーボー豆腐	きつね汁	ピビンパの貝 ①肉みそ炒め ②野菜ナムル	
683kcal/29.4g/1.7g 802kcal/35.2g/2.0g 827kcal/35.8g/2.0g	653kcal/24.0g/1.9g 773kcal/27.8g/2.5g 798kcal/28.4g/2.5g	679kcal/27.1g/2.5g 800kcal/28.7g/3.1g 825kcal/29.3g/3.1g	645kcal/29.8g/3.2g 831kcal/35.5g/4.0g 856kcal/35.1g/4.0g	663kcal/27.9g/2.3g 786kcal/32.7g/2.7g 811kcal/33.3g/2.7g	
24	25	26	27	29	
大根 サラダ	鶏の から揚げ	大豆 大豆と小松菜の サラダ	浅漬け 焼ききょうざ (2個)	生揚げと豚肉の みそ炒め	
梅ごはん みそ汁	チキンのスパイス カレー(麦ごはん)	ごはん 春雨スープ	みそラーメン スープ	ごはん だいこん 大根スープ	
685kcal/25.7g/3.1g 787kcal/29.6g/3.5g 812kcal/30.2g/3.5g	706kcal/22.9g/3.6g 815kcal/26.6g/3.9g 840kcal/27.2g/3.9g	704kcal/24.9g/2.4g 851kcal/29.5g/2.7g 876kcal/30.1g/2.7g	645kcal/26.0g/3.3g 755kcal/30.1g/3.9g 755kcal/30.1g/3.9g	661kcal/31.6g/2.1g 787kcal/37.2g/3.9g 812kcal/37.8g/3.9g	

6月の食表品



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、荳わかめ	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、車厘、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