



2021年 6月のこんだて表



見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

6月のお米は
葛巻小学校区産
コシヒカリです。

市内の生産者さんに
感謝して、味わ
っていただきま
しょう。



～6月の予定～

小学校

4日 葛巻小6年1組なし 14日 見附小1・3・5年なし
8日 見附小2・4・6年なし 23日 見附小6年なし
葛巻小6年3組なし 24日 見附小6年なし
9日 見附小1・3・5年なし 今町小6年なし
10日 第二小5・6年なし 25日 今町小6年なし
名木野小6年なし
11日 見附小2・4・6年なし
第二小5・6年なし
名木野小6年なし

中学校

15日 全校なし
16日 西中なし
23日 見附中なし
西中なし
24日 西中なし
28日 今町中なし

特別支援学校

7日 小学部中学部なし

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜 主菜	★かみかみさんびら いかの薬味ソースかけ	フレンチサラダ チーズオムレツ	ごま和え タンドリーサーモン	パイナップル ★かみかみ丼の具
エネルギー	小 kcal 中 kcal	659 kcal 781 kcal	610 kcal 799 kcal	569 kcal 674 kcal	601 kcal 702 kcal
塩分	小 g 中 g	2.3 g 2.8 g	2.7 g 3.6 g	1.9 g 2.1 g	1.8 g 2.3 g
補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品	くだもの	大豆製品	いも類	魚介類
あか	赤：体を成長させるもとなる食品	牛乳 いか 茎わかめ 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 卵 ウインナー チーズ	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	牛乳 豚肉 豆腐
みどり	緑：体の調子を整える食品	ねぎ にんじん ごぼう いんげん しょうが きぬさや えのきたけ たけのこ 山菜	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ トマト	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ きぬさや	にんじん いんげん たけのこ ごぼう にんにく しょうが えのきたけ きくらげ 小松菜 にら ねぎ パイナップル
きいろ	黄：体を動かすエネルギーになる食品	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 油 ジャがいも	米粉 コッペパン 砂糖 マカロニ	米 ごま 砂糖 花麴	米 ごま 片栗粉 ごま油 砂糖
こんだて	7 杏仁プリン ★ごぼうと枝豆のかみかみ揚げ	8 ピリ辛和え 豚とレバーのスタミナ揚げ	9 切干大根ナムル さばの照り焼き	10 春雨の甘酢あえ 回鍋肉	11 鉄火みそ炒め 鰯のオレンジ煮
エネルギー	639 kcal 730 kcal	688 kcal 810 kcal	619 kcal 733 kcal	655 kcal 773 kcal	668 kcal 794 kcal
塩分	1.9 g 2.3 g	2.1 g 2.6 g	1.9 g 2.3 g	1.8 g 2.3 g	2.2 g 2.7 g
補ってほしい食品	海藻類	くだもの	種実類	魚介類	乳製品
あか	牛乳 豚肉	牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 卵	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ	牛乳 いわし 大豆 豆腐 みそ
みどり	セロリ しょうが にんにく キャベツ コーン もやし にんじん めんま にら ねぎ えだまめ ごぼう	しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 小松菜 玉ねぎ しいたけ	切干大根 もやし ほうれん草 にんじん コーン ごぼう 大根 ねぎ	しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ ビーマン 小松菜 きゅうり えのきたけ チンゲン菜 コーン	にんじん ごぼう 大根 ねぎ
きいろ	中巻 片栗粉 ジャがいも 油 砂糖 ごま 市にプリン	米 片栗粉 油 ジャがいも 砂糖 ごま ごま油	米 砂糖 油 ジャがいも	米 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油	米 油 砂糖 さといも ごま油
こんだて	14 マーボーなす 野菜入り肉しゅうまい2個	15 キャベツときゅうりの浅漬け 鶏肉のごまだれかけ	16 ★かみかみサラダ 鮭フライ タルタルソース クラム チャウダー	17 梅ドレサラダ 赤魚のみそ焼き	18 メロン のり酢あえ ポークカレーライス (麦ごはん)
エネルギー	598 kcal 739 kcal	675 kcal 795 kcal	667 kcal 875 kcal	641 kcal 755 kcal	648 kcal 743 kcal
塩分	2.3 g 2.7 g	1.9 g 2.1 g	2.8 g 3.7 g	1.5 g 1.7 g	2.4 g 2.8 g
補ってほしい食品	いも類	くだもの	種実類	くだもの	大豆製品
あか	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 鮭 ベーコン あさり 生クリーム	牛乳 赤魚 昆布 豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 豚肉 のり
みどり	コーン ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんにく なす ビーマン たけのこ にんじん もやし キャベツ にら ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが 大根 にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	キャベツ きゅうり 切干大根 にんじん たけのこ きぬさや	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご 小松菜 キャベツ メロン
きいろ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	米 ごま 砂糖 片栗粉 白玉もち	米粉パン 油 砂糖 バター ジャがいも	米 砂糖 油 ジャがいも	米 大麦 油 砂糖 ジャがいも

こ ん だ て	21	わかめサラダ えび天ぷら ぶどうゼリー 米粉めん 和風汁	22	切りこぶ煮 豚肉のピリ辛焼き ごはん 具だくさん みそ汁	23	★カリカリしょうゆフレンチ 鰯の南蛮漬 ごはん 切干大根の みそ汁	24	ブロッコリーのおかか和え ほうれん草オムレツ カレー風味 ライス シチュー	25	ひじきサラダ 鶏肉のレモン和え ごはん じゃがいもの みそ汁	
	エネルギー	655 kcal	780 kcal	694 kcal	821 kcal	679 kcal	806 kcal	694 kcal	820 kcal	710 kcal	839 kcal
	塩分	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g
	糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g
	糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	
糖質	2.1 g	2.4 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	3.1 g	2.1 g	2.5 g	



2021年 6月の給食だより

★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

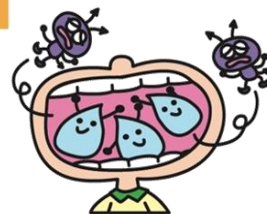
食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる

