



2022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

* 小学校 *		* 6月の予定 *	
1・2日 新潟小6年給食なし			
7・8日 見附小2・4年給食なし		* 中学校 *	
7日 葛巻小6の2給食なし		14日 全中学校給食なし	
9・10日 見附小1・3・5年、名木野小6年		15日 西中学校給食なし	
上北谷小5・6年給食なし		22日 見附中・西中給食なし	
21・22日 田井小5・6年、新潟小5年給食なし		23日 西中給食なし	
22・23日 葛巻小6年給食なし			
23・24日 今町小6年給食なし		* 特別支援学校 *	
29・30日 見附小6年給食なし		6日 小・中学部振替休業日	
		17日 小学部4・5・6年給食なし	

歯と口の健康習慣

丈夫な歯を維持するには、食べたあと歯を磨くことはもちろん、カルシウムなど歯を丈夫にする栄養素をとることや、よくかんで食べることが大切とされています。6月は「歯と口の健康週間：4日～10日」があるということで、給食ではカミカミ料理（★印）をたくさん取り入れました。
ひとくち30回を目標によくかんで食べる習慣を身につけましょう。

	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>6月のお米は今町小学校区産こしいぶきです。</p> <p>市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。</p> 	<p>ひ日</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>1</p> <p>アスパラ入りサラダ チーズオムレツ</p> <p>黒糖米粉 ミネストローネ</p>	<p>2</p> <p>キャベツのごま和え ほっけのみそ焼き</p> <p>ごはん 鶏団子汁</p>	<p>3</p> <p>切干大根の煮物 鶏肉のレモン醤油焼き</p> <p>ごはん じゃがいものかき玉みそ汁</p>	
		エネルギー	小 kcal 中 kcal	582 kcal 782 kcal	593 kcal 699 kcal	647 kcal 762 kcal
		塩分	小 g 中 g	3.0 g 4.0 g	1.7 g 1.9 g	1.8 g 2.2 g
		補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品	海藻類	種実類	小魚類
		あか	赤：体をつくるもとになる食品	牛乳 卵 チーズ ベーコン 大豆	牛乳 ほっけ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 豆腐 卵 みそ
みどり	緑：体の調子を整えるもとになる食品	玉ねぎ アスパラガス きゅうり キャベツ コーン にんにく にんじん セロリー トマト	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 大根 ごぼう 小松菜 しいたけ 長ねぎ	レモン 切干大根 にんじん しいたけ いんげん 長ねぎ しめじ		
きいろ	黄：エネルギーのもとになる食品	米粉パン 黒糖 砂糖 油 じゃがいも	米粉パン 黒糖 砂糖 油 じゃがいも	米 油 砂糖 じゃがいも		
こんだて	<p>6 歯と口の健康週間</p> <p>メロン アスパラガスの梅サラダ</p> <p>ソフトめん ★ピーンズ ミートソース</p>	<p>7 歯と口の健康週間</p> <p>★こんにやくサラダ ★かつおとポテトの揚げ煮</p> <p>ごはん 豆腐とあさり のうすくず汁</p>	<p>8 歯と口の健康週間</p> <p>★小松菜ののりナッツ和え ★豚肉の香味焼き</p> <p>ごはん ★もずくの みそ汁</p>	<p>9 歯と口の健康週間</p> <p>★キャベツのたくあん和え ★大豆とごぼうのかみかみ揚げ</p> <p>ごはん わかめの みそ汁</p>	<p>10 入梅献立/歯と口の健康週間</p> <p>★かみかみきんぴら いわしの梅煮</p> <p>ごはん えのきと油揚げ のみそ汁</p>	
	エネルギー	639 kcal 790 kcal	625 kcal 739 kcal	642 kcal 757 kcal	629 kcal 746 kcal	
	塩分	2.3 g 2.8 g	1.8 g 2.1 g	2.0 g 2.4 g	1.9 g 2.3 g	2.3 g 2.8 g
	補ってほしい食品	いも類	種実類	魚介類	卵類	海藻類
	あか	牛乳 豚肉 大豆	牛乳 かつお 豆腐 あさり	牛乳 豚肉 のり もずく 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 大豆 かつお節 豆腐 わかめ みそ	牛乳 いわし 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ
みどり	はんにく しょうが にんじん なす セロリー 玉ねぎ マッシュルーム トマト アスパラガス キャベツ きゅうり 梅 メロン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン 小松菜 長ねぎ えのきたけ	長ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん たくあん えのきたけ 長ねぎ	梅 ごぼう にんじん たけのこ いんげん えのきたけ 小松菜 長ねぎ	
きいろ	ソフトめん 油 ルウ 砂糖	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	米 砂糖 アーモンド じゃがいも	米 片栗粉 じゃがいも 油 ごま 砂糖	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	
こんだて	<p>13 中学生中越大会応援献立 福神漬け和え ★ささみチーズカツ</p> <p>ごはん ★打ち豆の みそ汁</p>	<p>14</p> <p>じゃがいものきんぴら あじの照り焼き</p> <p>ごはん ★沢煮椀</p>	<p>15 ジョア(ストロベリー) ★枝豆サラダ 鶏肉のハーブ焼き</p> <p>パンプキン クラム 米粉コッペパン チャウダー</p>	<p>16</p> <p>小松菜の甘酢昆布和え ★いかのサラサ揚げ</p> <p>ごはん 塩ちゃんこ鍋</p>	<p>17</p> <p>さくらんぼゼリー 中華丼 中華スープ</p>	
	エネルギー	640 kcal 828 kcal	614 kcal 724 kcal	645 kcal 870 kcal	648 kcal 761 kcal	609 kcal 705 kcal
	塩分	1.8 g 2.3 g	2.0 g 2.1 g	2.7 g 3.6 g	2.0 g 2.3 g	1.9 g 2.1 g
	補ってほしい食品	きのご類	乳製品	大豆製品	くだもの	いも類
	あか	牛乳 鶏肉 チーズ 厚揚げ 打ち豆 みそ	牛乳 あじ 豚肉 かまぼこ	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	牛乳 いか 昆布 かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 豚肉 えび いか あさり 鶏肉 豆腐
みどり	福神漬け キャベツ きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	にんじん いんげん ごぼう たけのこ きぬさや	かぼちゃ しょうが バジル 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ パセリ	しょうが 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ しめじ なら にんにく	しいたけ にんじん たけのこ 白米 さくらび 玉ねぎ かつお節 しょうが にんにく もやし ほうれん草 長ねぎ	
きいろ	米 パン粉 油 ごま油 ごま	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	米粉パン 砂糖 油 バター じゃがいも ルウ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	米 大麦 油 片栗粉 セリー	

こんだて	20	小松菜のり酢和え ★ししゃものフライ	21	メロン 豚キムチ丼 むぎ(麦ごはん)	22	ひじきと大豆の炒り煮 すずきのピリ辛焼き	23	切干大根のごま酢和え 厚揚げとなすのそぼろ煮	24	野菜のごまドレサラダ ハンバーグのバーベキューソース			
	エネルギー	681 kcal	807 kcal	627 kcal	735 kcal	597 kcal	705 kcal	610 kcal	721 kcal	688 kcal	816 kcal		
	塩分	2.5 g	2.8 g	2.2 g	2.7 g	1.8 g	2.0 g	1.7 g	1.9 g	2.0 g	2.3 g		
	補ってほしい食品	きのこ類		種実類		小魚類		いも類		海藻類			
あか	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃものり		牛乳 豚肉		牛乳 すずき ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐		牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 卵		牛乳 鶏肉 豚肉				
みどり	にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ		しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 キムチ たらこ キャベツ もやし きぬさや 長ねぎ メロン		にんじん いんげん ごぼう 大根 長ねぎ		玉ねぎ なす しいたけ しょうが 切干大根 もやし きゅうり にんじん えのきたけ たらこ 長ねぎ		玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 小松菜 コーン にんじん アスパラガス				
きいろ	米粉めん パン粉 砂糖		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタン		米 砂糖 油 じゃがいも		米 油 砂糖 ごま 片栗粉		米 砂糖 ごま 油 じゃがいも ルゥ				
こんだて	27	角チーズ 海藻サラダ	28	★にらのアーモンドおひたし ますの醤油麹焼き	29	アスパラガスの彩りマリネ スパニッシュオムレツ	30	★きゅうりのピリ辛和え ★豚肉とレバーのスタミナ揚げ	今月も小栗山産 アスパラガス 小栗山産のアスパラガスがおいしい時期です。6月もサラダやシチューなどいろいろな料理になって給食に登場します。お楽しみに！ 				
	エネルギー	651 kcal	756 kcal	613 kcal	724 kcal	619 kcal	821 kcal	658 kcal					778 kcal
	塩分	2.9 g	3.3 g	1.8 g	2.0 g	2.8 g	3.7 g	1.8 g					2.1 g
	補ってほしい食品	くだもの		きのこ類		大豆製品		魚介類					
あか	牛乳 鶏肉 わかめ 茎わかめ とさかふり ふのり チーズ		牛乳 ます 鶏肉 豆腐 みそ		牛乳 卵 チーズ ベーコン 鶏肉 ヨーグルト		牛乳 豚肉 豚レバー 厚揚げ わかめ みそ						
みどり	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン		もやし にんじん たらこ ごぼう 大根 長ねぎ		パインアップル 玉ねぎ アスパラガス キャベツ パプリカ かぼちゃ にんじん しめじ コーン トマト		たらこ キャベツ きゅうり にんじん 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜						
きいろ	米 大麦 じゃがいも 油 ルゥ 米粉		米 アーモンド 砂糖 じゃがいも		米粉パン 砂糖 じゃがいも オリーブ油		米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油						



2022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。

丈夫な歯をつくろう！

歯をじょうぶにするおもな栄養素と食べ物

丈夫な歯を作るには、歯の原料になるカルシウムはもちろん様々な栄養素の働きが必要です。一番大事なポイントは「偏りなくバランスのよい食事をとること」です。

たんぱく質：歯や歯茎のもとになる。



カルシウム：歯の原料になる

ビタミンC：歯の内部（象牙質）を丈夫にする。
・カルシウムの吸収をよくする。
・健康な歯茎を作る。



ビタミンA：歯の表面（エナメル質）をかたく丈夫にする。



よくかんで食べよう！

よくかんで食べることでたくさんの良い効果があります。

消化吸収◎

食べものがごまかくなり、だ液と混ざり合い、胃や腸での消化・吸収がよくなります！



脳を活発に！記憶力アップ

しっかりかむことで、血管や神経が刺激されて、脳の動きが活発になり、「記憶力」や「集中力」が高まります。



虫歯予防

よくかむことでだ液がたくさん分泌され、その動きによって虫歯の菌が活性化しにくくなります。



肥満防止

しっかりかむことによって満腹中枢が刺激され、「満腹感」を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満防止につながります。



満腹感