



2020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

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>基準 ふくさい 副菜 (ふくさい)</p> <p>しゅさい 主菜 (しゅさい)</p> <p>ごはん しるもの</p>	<p>6月の地場産物は</p> <p>米、アスパラ、キャベツ、ニラ、玉ねぎ、きゅうり、こまつな、じゃがいも、夏だいこんが登場します。</p>			
エネルギー	kcal kcal				
塩分	g g				
補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品				
あか	赤：体を成長させるものになる食品				
みどり	緑：体の調子を整える食品				
きいろ	黄：体を動かすエネルギーになる食品				

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。

こんだて	<p>1</p> <p>かため 型抜きチーズ</p> <p>い アスパラ入りサラダ</p> <p>めん ソフト麺</p> <p>ミートソース</p>	<p>2</p> <p>あ キャベツのごま和え</p> <p>さいきよゆ めばるの西京焼き</p> <p>ごはん 厚揚げの みそ汁</p>	<p>3</p> <p>ごもく 五目きんぴら</p> <p>とりにく 鶏肉のみそ焼き</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>4</p> <p>★しやしやしき漬け</p> <p>★いわしの梅煮</p> <p>ごはん ★具だくさん汁</p>	<p>5</p> <p>ひじきとアスパラのサラダ</p> <p>★大豆とごぼうのカミカミ揚げ</p> <p>ごはん ★姫竹とさばのみそ汁</p>
エネルギー	689 kcal 840 kcal	629 kcal 749 kcal	597 kcal 706 kcal	637 kcal 755 kcal	672 kcal 794 kcal
塩分	3 g 4.1 g	1.5 g 1.8 g	2.4 g 2.8 g	2.1 g 2.6 g	2.1 g 2.6 g
補ってほしい食品	くだもの	海藻類	いも類	きのご類	魚介類
あか	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	牛乳 めばる みそ 油揚げ 厚揚げ	牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ わかめ 豆腐 なた	牛乳 いわし 昆布 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき さば みそ
みどり	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム アスパラ きゅうり キャベツ	キャベツ にんじん ねぎ えのきだけ	にんじん ごぼう たけのこ えのきだけ ねぎ	キャベツ 切干大根 きゅうり たくあん ごぼう にんじん ねぎ	しょうが ごぼう いんげん ねぎ キャベツ アスパラ にんじん たけのこ
きいろ	ソフト麺 油 三温糖	米 三温糖 ごま じゃがいも	米 油 三温糖 ごま	米 ごま じゃがいも	米 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも

こんだて	<p>8</p> <p>★アーモンド小魚</p> <p>★カミカミ丼 (カミカミ丼の具)</p> <p>ごはん 厚揚げとわかめのみそ汁</p>	<p>9</p> <p>★こんにやくサラダ</p> <p>★かつおとポテトの揚げ煮</p> <p>ごはん うすくず汁</p>	<p>10</p> <p>★枝豆サラダ</p> <p>スパニッシュ風オムレツ</p> <p>米粉 クラム コッパン チャウダー</p>	<p>11</p> <p>切り干し大根煮</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>12</p> <p>なめたけ和え</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん ほたてだし のすまし汁</p>
エネルギー	626 kcal 731 kcal	652 kcal 769 kcal	630 kcal 768 kcal	651 kcal 766 kcal	654 kcal 773 kcal
塩分	1.7 g 2 g	1.8 g 2.2 g	2.9 g 3.6 g	2.1 g 2.5 g	2.1 g 2.6 g
補ってほしい食品	くだもの	種実類	大豆製品	魚介類	いも類
あか	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ みそ かつおちいわし	牛乳 かつお 豆腐 あさり	牛乳 たまご 鶏肉 あさり ベーコン 生クリーム チーズ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 あじ 鶏肉 かまぼこ ほたて
みどり	きくらげ にんじん たけのこ ごぼう いんげん しめじ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん コーン こまつな ねぎ えのきだけ	ほうれん草 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ 玉ねぎ パセリ	しょうが しめじ えのきだけ にんじん 切干大根 いんげん キャベツ もやし ねぎ	こまつな キャベツ にんじん えのきだけ なめたけ たけのこ しいたけ きぬさや
きいろ	こめ ごま油 ごま じゃがいも アーモンド	米 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 ごま油	米粉 パン 油 じゃがいも バター	米 三温糖 片栗粉 油 じゃがいも	米 パン粉 油 ごま

こんだて	<p>15</p> <p>切り干し大根ナムル</p> <p>ぎょうざ2個</p> <p>ゆで中華めん</p> <p>みそラーメン スープ</p>	<p>16</p> <p>もやしとアーモンドのおひたし</p> <p>さわらの照り焼き</p> <p>ごはん キャベツの うま煮</p>	<p>17</p> <p>メロン</p> <p>福神漬け和え</p> <p>ポークカレー(麦ごはん)</p>	<p>18</p> <p>わかめの和風サラダ</p> <p>鶏肉と高野豆腐の揚げ煮</p> <p>ごはん 夏野菜 みそ汁</p>	<p>19</p> <p>のり酢和え</p> <p>さばのカレー焼き</p> <p>ごはん 沢煮 栗</p>
エネルギー	669 kcal 828 kcal	672 kcal 799 kcal	668 kcal 769 kcal	674 kcal 798 kcal	591 kcal 705 kcal
塩分	2.9 g 3.5 g	1.7 g 2 g	2.6 g 3.3 g	1.7 g 2.1 g	1.8 g 1.9 g
補うよい食品	いも類	くだもの	きのご類	魚介類	大豆製品
あか	牛乳 豚肉 なた 鶏肉 みそ	牛乳 さわか 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 豚肉	牛乳 鶏肉 高野豆腐 わかめ 油揚げ みそ	牛乳 さば のり 豚肉
みどり	キャベツ もやし にんじん たけのこ ニラ コーン きくらげ ねぎ 切干大根 こまつな	ニラ もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ 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 だいこん なす れんこん なた豆 しそ キャベツ きゅうり メロン	ねぎ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ	にんじん もやし こまつな ごぼう しいたけ たけのこ
きいろ	中華めん 小麦粉 ごま油 三温糖 ごま フルーツ各々	米 油 じゃがいも 三温糖 アーモンド	米 大麦 じゃがいも 油 ごま油 ごま	米 片栗粉 油 三温糖 ごま	米 はるさめ

	月	火	水	木	金
こんだて	22 き 切り昆布煮 ぶたにく からや 豚肉のピリ辛焼き ごはん かき玉汁	23 あ からし和え いかのサラサ揚げ ごはん もずく汁	24 ビーンズサラダ ミートオムレツ パインチップ 米粉パン トマトの スープ	25 わかめのごま酢和え ほいごろう 回鍋肉 ごはん あさりのキムチ スープ	26 き 荳わかめきんぴら さばのみそ煮 ごはん けんちん汁
エネルギー	666 kcal 791 kcal	632 kcal 788 kcal	604 kcal 754 kcal	605 kcal 766 kcal	603 kcal 720 kcal
塩分	2.3 g 2.8 g	1.8 g 2.3 g	2.3 g 3 g	2.1 g 2.4 g	2 g 2.4 g
補ってほしい食品	いも類	くだもの	魚介類	くだもの	種実類
あか	牛乳 豚肉 うち豆 昆布 ちくわ わかめ 豆腐 たまご	牛乳 いか もずく 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 たまご ベーコン	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 あさり ベーコン	牛乳 さば みそ 荳わかめ 豚肉 さつまいも 豆腐
みどり	りんご しょうが にんにく ごぼう にんじん 枝豆 ねぎ えのきだけ	キャベツ ごまつな しめじ にんじん ねぎ えのきだけ	パイナップル キャベツ きゅうり 枝豆 コーン 玉ねぎ しめじ	キャベツ ビーマン ねぎ にんじん きゅうり もやし ごまつな たけのこ はくさいキムチ きくらげ	ごぼう にんじん メンマ だいこん ねぎ しめじ
きいろ	米 油 三温糖	米 片栗粉 油 じゃがいも	米 三温糖 油 じゃがいも	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま はるさめ	米 ごま油 三温糖

こんだて	29 アップルシャーベット のぎわな 野沢菜漬 きつねもち こめこ 米粉めん とりなんぼん 鶏南蛮 つけ汁	30 かいそう 海藻サラダ タンドリーチキン ごはん コンソメ スープ
エネルギー	715 kcal 825 kcal	595 kcal 705 kcal
塩分	2.6 g 3 g	20.5 g 2.8 g
補うとよい食品	海藻類	きのこ類
あか	牛乳 鶏肉 油揚げ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト わかめ ベーコン
みどり	にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ のぎわな キャベツ きゅうり たくあん りんご	もやし きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ
きいろ	米粉めん もち 三温糖 ごま油 ごま	米 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも

～6月の予定～

*** 小学校 ***

- 18日 見附小2.3.4年生なし
- 19日 見附小1.5.6年生なし
- 23日 葛巻小6年1組なし
- 24日 葛巻小4年2組なし
- 29日 葛巻小4年1組なし
- 30日 葛巻小6年2組なし

都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。




2020年 6月の給食だより

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

よくかんでたべよう!

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

かむことの効果 4つのポイント

むし歯予防
だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



肥満を防ぐ
よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



脳が活性化する
かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



消化吸収がよくなる
食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

