



2023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月の給食予定 * | |
| 7日 見附小5年、新潟小6年 なし | | | |
| 8日 第二小5・6年、名木野小6年、 新潟小6年なし、新潟小4年試食会 | | * 中学校 * | |
| 9日 第二小5・6年、名木野小6年 なし | | 13日 全中学校 なし | |
| 13日 見附小5年なし、上北谷小5・6年試食会 | | 14日 西中 なし | |
| 21・22日 新潟小5年なし | | | |
| 27日 今町小 6年なし、1年試食会 | | * 特別支援学校 * | |
| 28日 見附小・今町小6年なし、見附小2年試食会 | | 5日 小・中 学部 | |
| 29日 見附小6年、田井小5・6年、葛巻小6年なし | | 振替休業日 | |
| 30日 葛巻小6年なし | | 29・30日 小学部6年 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 | 日 基準 副菜 主菜 | 6月のお米は名木野小学校区産瑞穂の輝きです。 市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。 | | | | | | | | | |
| | 主食 | 中華かたに丼(麦ごはん) | | | | | | | | | |
| | 汁物 | 中華スープ | | | | | | | | | |
| | エネルギー | 小 kcal | 中 kcal | 626 kcal | 724 kcal | 637 kcal | 753 kcal | | | | |
| | 塩分 | 小 g | 中 g | 1.9 g | 2.4 g | 1.7 g | 2.1 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 | | | | | |
| あか | 赤：体をつくるもとになる食品 | | 牛乳 豚肉 厚揚げ | | 牛乳 かつお 豆腐 鶏肉 | | | | | | |
| みどり | 緑：体の調子を整えるもとになる食品 | | ヨーグルト | | しょうが キャベツ きゅうり にんじん | | | | | | |
| きいろ | 黄：エネルギーのもとになる食品 | | にんじん たけのこ ごぼう いんげん にんにく | | コーン 長ねぎ えのきたけ きぬぎや | | | | | | |
| | | | | 米 麦 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 | 米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 | ごま油 麩 | | | | | |
| こんだて | 5 歯と口の健康週間 ★切干大根ナムル ぎょうざ2個 | 6 歯と口の健康週間 ★福神漬け和え ★チキンみそカツ | 7 歯と口の健康週間 ★カミカミきんぴら いわしの梅煮 | 8 歯と口の健康週間 ★小松菜ののりナッツ和え ★豚肉の香味焼き | 9 歯と口の健康週間 ★キャベツのたくあん和え ★大豆とゴボウのがた揚げ | | | | | | |
| | 中華めん | みそラーメン | ごはん | ★打ち豆の | ごはん | ★もずくの | 豆腐の | | | | |
| | みそ汁 | スープ | みそ汁 | えのきたけ油揚げの | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | | | | |
| | エネルギー | 601 kcal | 753 kcal | 652 kcal | 774 kcal | 629 kcal | 746 kcal | 650 kcal | 766 kcal | 606 kcal | 711 kcal |
| | 塩分 | 2.9 g | 3.6 g | 1.9 g | 2.3 g | 2.3 g | 2.8 g | 1.8 g | 2.2 g | 1.8 g | 2.2 g |
| | 補ってほしい食品 | いも類 | | きのこ類 | | 海藻類 | | 魚介類 | | 卵類 | |
| あか | 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ラード | | 牛乳 鶏肉 みそ 厚揚げ 打ち豆 | | 牛乳 いわし 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ | | 牛乳 豚肉 のり もずく 油揚げ 豆腐 みそ | | 牛乳 大豆 豆腐 わかめ みそ | | |
| みどり | しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ メンマ コーン | | 福神漬け キャベツ きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ 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 | | 長ねぎ にんにく 小松菜 もやし にんじん コーン えのきたけ | | ごぼう キャベツ きゅうり にんじん たくあん まいたけ 長ねぎ | | |
| きいろ | 中華めん ごま油 砂糖 小麦粉 油 ごま | | 米 パン粉 油 ごま油 ごま 小麦粉 米粉 | | 米 砂糖 油 ごま じゃがいも | | 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 | | |
| こんだて | 12 切干大根煮 豆腐ハンバーグ | 13 ★ひじきサラダ あじフライトマツスかけ | 14 ★枝豆サラダ ミートオムレツ | 15 わかめのごま酢あえ 回鍋肉 | 16 キャベツのごま和え ほっけのみそ焼き | | | | | | |
| | ごはん | キャベツの | ごはん | 小松菜の | ごはん | あさりの | ごはん | 鶏だんご汁 | | | |
| | みそ汁 | みそ汁 | コッペパン | ポテト | キムチスープ | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | | | |
| | エネルギー | 590 kcal | 695 kcal | 633 kcal | 763 kcal | 620 kcal | 817 kcal | 595 kcal | 710 kcal | 593 kcal | 699 kcal |
| | 塩分 | 2.1 g | 2.4 g | 1.9 g | 2.5 g | 2.5 g | 3.4 g | 2.7 g | 3.0 g | 1.7 g | 1.9 g |
| | 補ってほしい食品 | 種実類 | | 乳製品 | | 大豆製品 | | くだもの | | いも類 | |
| あか | 牛乳 鶏肉 豆腐 ラード さつま揚げ 油揚げ みそ 豚肉 | | 牛乳 あじ ひじき 豚肉 豆腐 みそ | | 牛乳 卵 鶏肉 豚肉 生クリーム | | 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 あさり ベーコン | | 牛乳 ほっけ みそ 鶏肉 豆腐 | | |
| みどり | しょうが えのきたけ 切干大根 にんじん 玉ねぎ いんげん きゃべつ もやし 長ねぎ | | トマト りんご レモン きゃべつ きゅうり コーン にんじん 小松菜 長ねぎ | | 玉ねぎ にんじん 枝豆 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ パセリ | | キャベツ ビーマン 長ねぎ にんじん にんにく きゅうり もやし コーン 白菜 キムチ しょうが | | キャベツ コーン もやし 玉ねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう しいたけ 長ねぎ | | |
| きいろ | 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも | | 米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも | | 米粉パン 砂糖 パン粉 油 バター じゃがいも ルウ | | 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 | | 米 ごま 砂糖 片栗粉 パン粉 じゃがいも | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------|---|-------------------------------------|--|---|--|--------------------------------|--------------------|---------------------------------|----------|-------------------------------|----------|
| こんだて | 19 | メロン 梅サラダ | 20 | じゃがいものきんぴら ★ししゃも磯部フライ 1匹 | 21 | 野菜のごまドレサラダ 鶏肉のピリ辛焼き | 22 | のり酢和え トロあじの照焼き 中学のみミルクゼリー | 23 | マーボーなす 野菜入り肉しゅうまい2個 | |
| | | ソフトめん ★ビーンズ ミートソース | ごはん 厚揚げの そばろ煮 | ごはん ★いかの シチュー | ごはん 玉ねぎ豚汁 | ごはん 春雨スープ | | | | | |
| | エネルギー | 648 kcal | 794 kcal | 688 kcal | 774 kcal | 597 kcal | 807 kcal | 610 kcal | 703 kcal | 688 kcal | 723 kcal |
| | 塩分 | 2.2 g | 2.7 g | 2.0 g | 2.0 g | 1.8 g | 2.7 g | 1.7 g | 2.1 g | 2.0 g | 3.4 g |
| | 補ってほしい食品 | 魚介類 | 卵類 | 小魚類 | 種実類 | 海藻類 | | | | | |
| あか | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 | 牛乳 ししゃも 青のり さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 いか ベーコン | 牛乳 あじ のり 豚肉 豆腐 | 牛乳 豚肉 ラード みそ 鶏肉 | | | | | | |
| みどり | にんにく しょうが にんじん 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 | にんじん いんげん 玉ねぎ しょうが キャベツ 大根 長ねぎ たけのこ | キャベツ 小松菜 コーン にんじん 玉ねぎ しめじ ブロccoli | にんじん もやし 小松菜 コーン 大根 ごぼう 玉ねぎ | コーン 玉ねぎ ほうれんそう しょうが もやし にんにく なす 長ねぎ たけのこ しいたけ にんじん | | | | | | |
| きいろ | ソフトめん 油 ルウ 砂糖 | 米 パン粉 ごま油 じゃがいも 油 片栗粉 | 米 ごま 砂糖 油 じゃがいも ルウ | 米 ごま 砂糖 油 じゃがいも | 米 砂糖 油 じゃがいも 春雨 | | | | | | |
| こんだて | 26 | さくらんぼゼリー 海藻サラダ | 27 | ★にらのアーモンドおひたし ますの醤油麹焼き | 28 | ★アスパラ入りビーンズサラダ ハンバーグ・ベークソース | 29 | ★切干大根のごま酢和え 厚揚げとなすのそばろ煮 | 30 | ★きゅうりのピリ辛和え ★豚肉とじゃがのスタミナ揚げ | |
| | | ポークカレーライス (麦ごはん) | ごはん 具だくさん みそ汁 | ココア 米粉コッパン | 南瓜入り コンソメスープ | ごはん かき玉汁 | ごはん わかめの みそ汁 | | | | |
| | エネルギー | 635 kcal | 739 kcal | 581 kcal | 688 kcal | 669 kcal | 831 kcal | 629 kcal | 745 kcal | 656 kcal | 777 kcal |
| | 塩分 | 2.3 g | 2.8 g | 1.7 g | 2.0 g | 2.4 g | 3.0 g | 1.7 g | 1.9 g | 2.1 g | 2.5 g |
| | 補ってほしい食品 | 大豆製品 | 海藻類 | 大豆製品 | 魚介類 | くだもの | | | | | |
| あか | 牛乳 豚肉 わかめ 茎わかめ とさかのり ふり | 牛乳 ます 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 | 牛乳 鶏肉 豚肉 ラード 大豆 ベーコン | 牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 卵 | 牛乳 豚肉 鶏レバー 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 トマト | もやし にんじん にら ごぼう 大根 長ねぎ | 玉ねぎ にんにく しょうが りんご トマト キャベツ ぶが 枝豆 かぼちゃ にんじん コーン パセリ | 玉ねぎ なす しょうが 切干大根 もやし しいたけ きゅうり にんじん えのきたけ 長ねぎ | にら キャベツ きゅうり にんじん 大根 しめじ 長ねぎ しょうが | | | | | | |
| きいろ | 米 大麦 じゃがいも 油 ルウ 米粉 ゼリー | 米 アーモンド 砂糖 じゃがいも | 米粉パン 砂糖 じゃがいも 油 | 米 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃがいも | 米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 | | | | | | |



2023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。



うなぎ

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、脳の働きが活発になり、「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、その働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