



# 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すよう。



## ～6月の予定～

### 小学校

- 4日 葛巻小6年1組なし
- 8日 見附小2・4・6年なし
- 9日 見附小1・3・5年なし
- 10日 第二小5・6年なし
- 11日 見附小2・4・6年なし
- 14日 見附小1・3・5年なし
- 23日 見附小6年なし
- 24日 見附小6年なし
- 25日 今町小6年なし
- 25日 今町小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
- 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	★かみかみきんぴら 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						
	主食 汁物	ごはん 山菜と筍の みそ汁	ココア米粉 ミネストローネ コッペパン	ごはん 花麩の すまし汁	ごはん 中華スープ						
	エネルギー 塩分	659 kcal 2.3 g	781 kcal 2.8 g	610 kcal 2.7 g	799 kcal 3.6 g	569 kcal 1.9 g	674 kcal 2.1 g	601 kcal 1.8 g	702 kcal 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：体を成長させるものになる食品	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 じゃがいも	米粉コッペパン 砂糖 マカロニ	米 ごま 砂糖 花麩	米 ごま 片栗粉 ごま油 砂糖						
こんだて	杏仁プリン ★ごぼうと枝豆のかみかみ揚げ	ピリ辛和え 豚とレバーのスタミナ揚げ	切干大根ナムル さばの照り焼き	春雨の甘酢あえ 回鍋肉	鉄火みそ炒め 鰯のオレンジ煮						
	中華めん タンメン スープ	ごはん にら玉 スープ	ごはん 豚汁	ごはん チンゲン菜 スープ	ごはん けんちん汁						
	エネルギー 塩分	639 kcal 1.9 g	730 kcal 2.3 g	688 kcal 2.1 g	810 kcal 2.6 g	619 kcal 1.9 g	733 kcal 2.3 g	655 kcal 1.8 g	773 kcal 2.3 g	668 kcal 2.2 g	794 kcal 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	中華糖 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま 杏仁プリン	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	米 砂糖 油 じゃがいも	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	マーボーなす 野菜入り肉しゅうまい2個	キャベツときゅうりの浅漬け 鶏肉のごまだれかけ	★かみかみサラダ 鮭フライ	梅ドレサラダ 赤魚のみそ焼き	メロン のり酢あえ						
	ごはん 春雨スープ	ごはん 白玉入り みそ汁	タルタルソース クラム チャウダー	ごはん 厚揚げの 煮物	ポークカレーライス (麦ごはん)						
	エネルギー 塩分	598 kcal 2.3 g	739 kcal 2.7 g	675 kcal 1.9 g	795 kcal 2.1 g	667 kcal 2.8 g	875 kcal 3.7 g	641 kcal 1.5 g	755 kcal 1.7 g	648 kcal 2.4 g	743 kcal 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 じゃがいも	米 砂糖 油 じゃがいも	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも						

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	23	★カリカリしょうゆフレンチ 鰹の南蛮漬	24	ブロッコリーのおかか和え ほうれん草オムレツ	25	ひじきサラダ 鶏肉のレモン和え		
	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	
	補ってほしい食品	種実類		魚介類		いも類		大豆製品		種実類		
	あか	牛乳 鶏肉 油揚げ えび わかめ	牛乳 豚肉 打ち豆 昆布 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 卵 ほたてが い ベーコン かつお節 生クリーム	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ みそ						
みどり	しいたけ にんじん なめこ 小松菜 もやし キャベツ コーン ねぎ	にんじん えだまめ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん 切干大根	ブロッコリー キャベツ もやし にんじん アスパラガス ほうれん草 玉ねぎ しめじ パセリ	レモン パセリ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ							
きいろ	米粉めん 油 砂糖 ぶどうゼリー	米 油 砂糖 じゃがいも	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 アーモンド	米 砂糖 油 じゃがいも パター	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも							
こんだて	28	茎わかめサラダ さばのごま味噌焼き ごはん 豆腐の味噌汁	29	ゆかり和え 鮭のコーンマヨネーズ焼き のり佃煮 ごはん もずく汁	30	ビーンズサラダ バーベキューソースハンバーグ アップルチップ米粉 コンソメスープ コッペパン	<h2>歯と口の健康習慣</h2> <p>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、<u>カルシウム</u>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）を取り入れました。</p> <p><b>ひとくち30回を目標</b>によくかんで食べる習慣を身につけましょう。</p>					
	エネルギー	623 kcal	740 kcal	607 kcal	720 kcal	652 kcal						877 kcal
	塩分	1.6 g	2.0 g	2.1 g	2.4 g	3.7 g						4.8 g
	補ってほしい食品	くだもの		種実類		海藻類						
	あか	牛乳 さば 茎わかめ わかめ 豆腐 みそ	牛乳 鮭 もずく 油揚げ 豆腐 のり みそ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン								
みどり	きゅうり もやし 小松菜 ねぎ えのきたけ にんじん	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ コーン	アップルチップ にんにく しょうが にんじん えだまめ きゅうり コーン キャベツ トマト 玉ねぎ パセリ									
きいろ	米 ごま 砂糖 ごま油	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米粉パン じゃがいも 砂糖 油									



## 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！

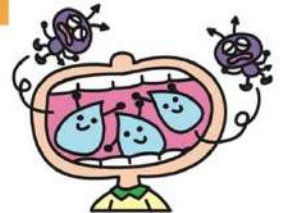
食べ物本来の味を十分味わうことができる



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

