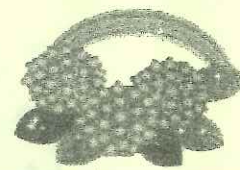


2020年

ひょう しょくざいひょう
6月 こんだて表・食材表

今月の給食目標

あじ
よくかんで味わおう

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

*献立は変更になることがあります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|---|
| <p>1</p> <p>こんにやく サラダ</p> <p>チキン アスパラカレー (麦ごはん)</p> <p>587kcal/22.2g/2.3g</p> <p>762kcal/27.2g/3.1g</p> | <p>2</p> <p>チンジャオ ロースー丼 (ごはん)</p> <p>マーボー スープ</p> <p>632kcal/30.0g/2.0g</p> <p>798kcal/36.5g/2.4g</p> | <p>3</p> <p>蒸しどりの たまねぎソース</p> <p>野菜 みそラーメン</p> <p>595kcal/34.0g/2.7g</p> <p>741kcal/41.3g/3.2g</p> | <p>4</p> <p>イカの フライ</p> <p>五目ごはん とん汁</p> <p>669kcal/28.4g/2.4g</p> <p>807kcal/36.9g/2.9g</p> | <p>5</p> <p>鉄分ヨーグルト</p> <p>きりざい</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>652kcal/28.4g/1.9g</p> <p>811kcal/33.8g/2.4g</p> |
| <p>8</p> <p>とりのトマト チーズ焼き</p> <p>コリコリ わかめごはん</p> <p>ごろごろ野菜 のポトフ</p> <p>583kcal/28.1g/2.2g</p> <p>752kcal/36.6g/2.5g</p> | <p>9</p> <p>黒糖ビーンズ</p> <p>白身魚の みそマヨ焼き</p> <p>ごはん 塩とり汁</p> <p>643kcal/30.2g/1.8g</p> <p>805kcal/35.8g/2.4g</p> | <p>10</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>黒糖レーズンパン</p> <p>ボルシチ</p> <p>618kcal/25.6g/2.3g</p> <p>781kcal/31.1g/3.1g</p> | <p>11</p> <p>アップルシャーベット</p> <p>ぶた肉の ピリ辛丼 (ごはん)</p> <p>わかめの みそ汁</p> <p>583kcal/25.7g/2.0g</p> <p>737kcal/31.3g/2.6g</p> | <p>12</p> <p>レバーの みそケチャップ</p> <p>ごはん 八宝汁</p> <p>685kcal/32.7g/1.7g</p> <p>865kcal/40.3g/1.9g</p> |
| <p>15</p> <p>ポコッとチーズ</p> <p>チャーハン</p> <p>肉団子の ワンタンスープ</p> <p>625kcal/23.6g/2.3g</p> <p>736kcal/26.8g/2.6g</p> | <p>16</p> <p>お好み焼き風 ハンバーガー</p> <p>ごはん のっぺ汁</p> <p>606kcal/27.2g/1.4g</p> <p>764kcal/32.9g/1.7g</p> | <p>17</p> <p>切干大根の さっぱりあえ</p> <p>ミートソース</p> <p>706kcal/31.5g/2.5g</p> <p>831kcal/37.0g/2.9g</p> | <p>18</p> <p>ピリ辛 きゅうり</p> <p>さばの みそ煮</p> <p>ごはん あつ揚げの みそ汁</p> <p>627kcal/26.6g/2.4g</p> <p>785kcal/32.1g/3.0g</p> | <p>19</p> <p>じゃがいも ミートソースグラタン</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>615kcal/23.6g/2.5g</p> <p>783kcal/28.6g/3.5g</p> |
| <p>22</p> <p>あつやき卵</p> <p>ひじき ごはん</p> <p>どさんこ汁</p> <p>604kcal/24.1g/2.6g</p> <p>760kcal/28.8g/3.0g</p> | <p>23</p> <p>梅おかか あえ</p> <p>とりの から揚げ</p> <p>ごはん そぼろ煮</p> <p>663kcal/36.9g/1.9g</p> <p>837kcal/45.1g/2.3g</p> | <p>24</p> <p>ウインナーと ヨーソテ</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>ミネスト ローネ</p> <p>640kcal/27.1g/2.7g</p> <p>805kcal/33.8g/3.6g</p> | <p>25</p> <p>魚の レモン風味</p> <p>ごはん キムチ スープ</p> <p>590kcal/27.7g/1.6g</p> <p>745kcal/33.1g/2.0g</p> | <p>26</p> <p>チキンライス</p> <p>豆乳 シチュー</p> <p>610kcal/22.3g/2.5g</p> <p>768kcal/26.6g/3.1g</p> |
| <p>29</p> <p>冷凍みかん</p> <p>やきとり丼 (ごはん)</p> <p>キャベツの かきたまみそ汁</p> <p>612kcal/27.7g/2.2g</p> <p>767kcal/33.5g/2.6g</p> | <p>30</p> <p>ゆかり きゅうり</p> <p>ししやもの なんばん揚げ</p> <p>ごはん みそ けんちん汁</p> <p>609kcal/24.3g/2.2g</p> <p>777kcal/31.2g/2.4g</p> | <p>6月のオリンピック献立は…</p> <p>ロシア料理の 「ボルシチ」です。 野菜や肉をじっくりと 煮込みます。</p> | <p>今月の地場野菜は…</p> <p>キャベツ、だいこん、 にんじん、きゅうり、 ながねぎ</p> | <p>赤・緑・黄(1~6群) の食べ物をバランス よく食べましょう!</p> <p>エネルギー/たんぱく質/塩分</p> <p>上段:小学生(中学年)</p> <p>下段:中学生</p> |

*柏崎市ホームページにも給食だよりが掲載されています→子育て・教育＞教育＞学校給食＞学校給食だより

2020年 6月 給食だより

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

気温の高い日が多くなります。暑さに体が慣れていないため、食欲が落ちたり、元気がなくなったり、体調を崩しやすい時期です。早寝・早起きや食事をしっかりととり、元気に過ごしましょう。また、食中毒の起きやすい季節にもなります。食事前には石けんでしっかり手を洗い、衛生に気をつけましょう。

今月の給食目標

よくかんで味わおう

よくかむ人

よくかまない人



よくかんでくれるからうれしいなあ。



よくかまないとお腹の大きいままおなかには運ばれて苦しいよ～

スパゲティ、ハンバーガー、ポタージュ、プリン…。
「軟食の時代」と呼ばれる現代の食生活は軟らかいものを好む傾向が強くなっています。今月は『かむ』ことをもう一度見直しましょう。



やわらかいもの大好き♡

よくかむとこんな効果が



◆味がよく分かる。消化を助ける。



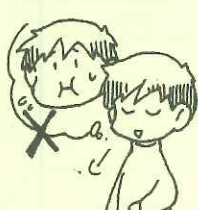
◆心が安定し、イライラを抑える。



◆だ液がよく出て、むし歯を予防する。



◆脳を刺激して、記憶力を高める。



◆食べ過ぎを防ぎ肥満を予防する。

感染症予防

きれいに手を洗おう！！

☆水だけでなく、石けんをつけて洗いましょう。

☆つめは短く切りましょう。

☆きれいなハンカチをいつも持ちましょう。



6月は食育月間です

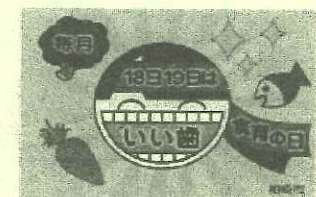
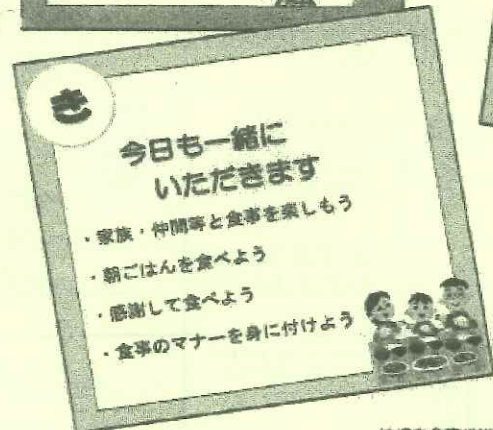
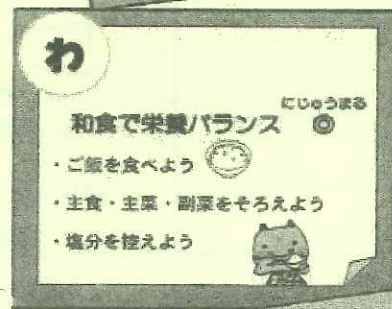
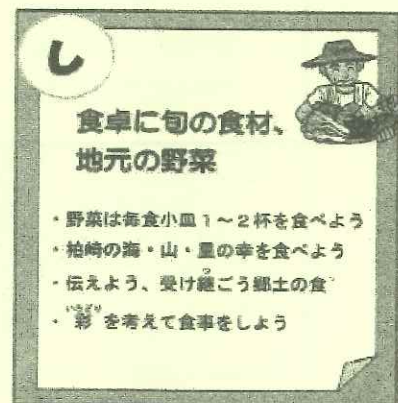
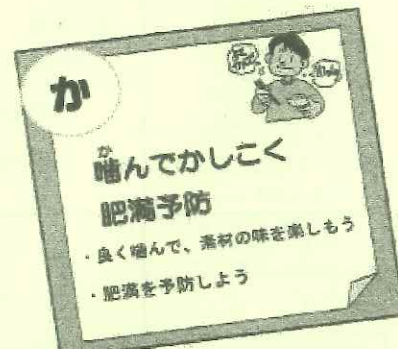


かしわざき食育5か条

～柏崎版日本型食生活のすすめ～



かんでかしこく肥満予防



毎月8日は
歯(ハ)ッピー給食



かみごたえは、食べ物の大きさや固さなどでわかります。やわらかい食べ物だけでなく、時には大きく切った野菜やすめるめなども食事に取り入れ、「かむ力」をきたえていきましょう。

かみかみ し し ピ 紹介

6月8日の
歯(ハ)ッピー給食の献立

☆ とり肉のトマトチーズ焼き ☆

- 【材料】・とりむね肉 2枚 3cm角に切る 【作り方】①とり肉をおろしたまねぎ、にんにく・たまねぎ 中1/2個 すりおろす 塩・こしょう、ケチャップに漬け込みます。
- ②フライパンに油を入れ表を焼き、焦げ目がついたら裏返して弱火でふたをして火を通します。
- ③ふたをとり、とろけるチーズをのせ、チーズがとけるまで焼きます。(バジルをふってもOK)
- ※肉は大きめに切るとかみごたえが出ます！