

6月は梅雨入りの時季です。これから夏に向かって湿気が多く、蒸し暑くなります。細菌の活動が活発になり、少しの油断から食中毒も起こりやすくなります。身の回りを清潔に保ち、食事前には手洗いをしっかり行いましょう。

柏崎市中央地区第2
学校給食共同調理場
TEL/FAX (2 2) 6 7 1 7

今月の給食目標
よくかんで味わおう！

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、体にとってもよい効果があります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

①消化・吸収の助け

食べ物が細かくくだかれ、だ液と混ざり合い、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

スムース

②肥満予防

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、食べすぎを防ぎ、肥満防止につながります。

ストップたべすぎ

③虫歯予防

よくかむことでたくさん出るだ液が、歯についた食べかすや汚れを落とし、口の中をきれいにしてくれます。

キラーン

④記憶力アップ

よくかんであごをたくさん動かすと、脳への血液の流れがよくなり、記憶力や集中力が高まります。

シャキーン

よくかんで食べるコツは

はしを使い、少しずつ口に運んで食べる。

食物繊維の多い野菜や豆類、きのこ、海そうなどを食事によく取り入れる。

口に入れたら、一度はしを置いて、ゆっくりよくかむ。

カレーなど、やわらかいメニューのときには、かみごたえのある食材を加える。

汁ものやお茶などの水分といっしょに流し込まない。

食事時間に余裕をもたせ、ゆったりとした気分で楽しみながら食べる。

月	火	水	木	金	
1  磯マヨ サラダ キムチ ごはん あさりの みそ汁 595kcal/28.5g/3.3g 752kcal/33.7g/3.7g	2  型抜きチーズ セルフの 回鍋肉丼 ごはん 酸辣湯 613kcal/30.3g/2.1g 750kcal/35.4g/2.5g	3  オムレツの ラタトゥーソースかけ  豆乳 クリームスープ 黒糖コッパン 647kcal/24.6g/2.9g 839kcal/30.9g/3.8g	4  ★ししゅもの ごまチーズ揚げ ごはん ★カレー 肉じゃが 670kcal/25.6g/1.6g 851kcal/32.4g/2.0g	5  ★いかの 唐揚げ ひじきふりかけ ひよこ豆の ごはん 貞だくさんスープ 647kcal/26.2g/2.5g 804kcal/30.9g/3.0g	
Go To 東京オリンピック25(アデネ)					
8  ★ヨーグルト 春雨 サラダ ★カミカミ丼 ワンタン スープ 624kcal/22.4g/2.6g 763kcal/25.8g/3.0g	9  ★黒糖 酢豚 ごはん ワカメ スープ 639kcal/23.5g/2.3g 798kcal/27.5g/2.6g	10  のりなめたけ 和え いわしの かば焼き丼 ★姫竹汁 678kcal/29.1g/2.3g 865kcal/36.8g/2.8g	11  ひじきと お豆のサラダ ハヤシ ライス フルーツ ポンチ 656kcal/22.5g/2.1g 816kcal/26.8g/2.5g	12  さばの カレー焼き ごはん 山汁 654kcal/29.7g/2.0g 828kcal/36.3g/2.4g	
15  中華 きゅうり とりの 唐揚げ ごはん おいな汁 666kcal/28.8g/2.2g 821kcal/33.6g/2.6g	16  ブロッコリー のおかか和え マーボー 厚揚げ丼 中華風 コーンスープ 652kcal/27.2g/2.9g 810kcal/32.2g/3.4g	17  チョコクリーム アスパラと エリンギのソテー 鮭の ムニエル オニオン スープ 620kcal/32.1g/2.7g 823kcal/40.7g/3.4g	18  キャベツと コーンのおひたし 豚肉と大豆 の揚げ煮 ごはん なすの みそ汁 649kcal/29.1g/2.2g 808kcal/34.1g/2.6g	19  じゃがいものミート ソースグラタン エビ ピラフ キャベツと 肉団子のスープ 651kcal/29.0g/3.5g 784kcal/32.9g/4.0g	
Go To 東京オリンピック27(イギリス)					
22  コーヒー プリン オレンジ 風味のサラダ フィジョ アーダ 707kcal/26.4g/1.5g 862kcal/31.1g/1.8g	23  たくあん 和え 白身魚の チリソースかけ ごはん 打ち豆の みそ汁 618kcal/27.9g/2.4g 771kcal/32.8g/2.7g	24  野菜 炒め きなこ豆 ごまみそ ラーメン 中華麺 619kcal/27.5g/2.2g 760kcal/32.9g/2.7g	25  青菜の 昆布和え がんもの 含め煮 わかめ ごはん モロヘイヤ のみそ汁 601kcal/24.9g/3.0g 730kcal/28.2g/3.4g	26  白滝の ツルツル炒め 厚揚げの ごまだれ ごはん もすくの みそ汁 646kcal/22.9g/2.3g 803kcal/26.8g/2.7g	
Go To 東京オリンピック28(フランス)					
29  切干大根の 炒めナムル 鯉の さんが焼き ごはん けんちん汁 624kcal/29.6g/1.9g 783kcal/35.4g/2.3g	30  冷凍みかん ごま じょうゆサラダ なすとトマトの キーマカレーライス 703kcal/21.6g/2.4g 870kcal/25.6g/2.8g	6月4日～10日  「歯と口の健康週間」 歯をピカピカにするためには、 歯をみがくことと同じくらい、よく かんで食べることが大切です。 そこで、4日～10日は、カミカ ミ献立として、かみごたえのある 食品や歯によい食品を取り入れま した。★マークがカミカミ献立で す。			
えちゴンのふるさと ばくもぐランチ！ まいつきにちは食育の日～ ～毎月19日は食育の日～ 食育の日には、柏崎市内の保育 園・小・中学校で合同メニューを 味わいます。今月の献立は、 「じゃがいものミートソースグラ タン」です。じゃがいものうまみを 味わいましょう。 					※都合により、献立を 一部変更する場合があります ます。ご了承ください。
小：I初年- / たんぱく質/塩分 中：I初年- / たんぱく質/塩分 欠食予定					

6月の給食献立 & 材料表

令和2年6月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日 曜日		献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	月	キムチごはん、牛乳、 磯マヨサラダ、あさりのみそ汁	あつあげ、みそ、 あさり、ぶた肉、 かつおぶし	牛乳、のり	こまつな、にんじん、 にら、ほうれんそう	ねぎ、キムチ、しょうが、にんにく、もやし	さとう、こめ、 じゃがいも	ごま油 ノンエッグマヨネーズ
2	火	ごはん、牛乳、セルフの回鍋肉丼、 酸辣湯、チーズ	みそ、ぶた肉、とうふ、 たまご	牛乳、わかめ、チーズ	にんじん、ピーマン	キャベツ、しいたけ、しょうが、にんにく、 ねぎ、もやし、たけのこ	こめ、片栗粉、さとう	ごま油、油
3	水	黒糖コッペパン、牛乳、 オムレツのラタトゥユソースがけ、豆乳クリームスープ	オムレツ とうにゅう、ウインナー	牛乳	にんじん、 アスパラガス、トマト	たまねぎ、コーン、にんにく、なす	さとう、こめこ、 白いんげん豆、 じゃがいも、黒糖パン	油、オリーブ油
4	木	ごはん、牛乳、 ★ししゃものごまチーズ揚げ、カレー肉じゃが	あつあげ、ぶた肉	牛乳、ししゃも、チーズ	にんじん、さやいんげん	つきこん、たまねぎ、しょうが	こめ、てんぷらこ、 じゃがいも、さとう	ごま、油、アーモンド
5	金	ごはん、ひじきふりかけ、牛乳、 ★いかの唐揚げ、ひよこ豆の具だくさんスープ	いか、ウインナー、 かつおぶし	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、ヒヨコマメ、しょうが、 にんにく、コーン、きくらげ	じゃがいも、片栗粉、 さとう	オリーブ油、油、ごま
8	月	ごはん、★カミカミ丼、牛乳、 春雨サラダ、ワントンスープ、★ヨーグルト	ぶた肉	牛乳	にんじん、ピーマン、 こまつな、ほうれんそう	ごぼう、きくらげ、つきこん、しめじ、メンマ、 もやし、ねぎ、キャベツ	さとう、ワカ皮(乾)、 はるさめ、こめ	ごま、油、ごま油
9	火	ごはん、牛乳、★黒糖酢豚、ワカメスープ	ぶた肉、レバー、 とうふ、ベーコン	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン、 きぬさや、ほうれんそう	たけのこ、たまねぎ、しいたけ、しょうが、 ねぎ、しめじ	片栗粉、こくとう、 じゃがいも、こめ	油
10	水	ごはん、いわしのかば焼き丼、牛乳、 のりなめたけ和え、★姫竹汁	ぶた肉、たまご、 みそ、いわし	牛乳、のり	きぬさや、にんじん、 こまつな	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、なめたけ、 しょうが	じゃがいも、片栗粉、 さとう、こめ	ごま、油
11	木	ごはん、ハヤシライス、牛乳、 ひじきとお豆のサラダ、フルーツポンチ	だいず、ぶた肉	牛乳、ひじき、 脱脂粉乳、チーズ	にんじん、トマト、 さやいんげん	みかんかん、なしかん、りんごかん、キャベツ、 コーン、たまねぎ、しめじ、しょうが、 にんにく、マッシュルーム	こめ、さとう、 カットゼリー	油、ハヤシルー
12	金	ごはん、牛乳、さばのカレー焼き、山汁	さば、とり肉、 あぶらあげ、みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ、しょうが、ごぼう、まいたけ、 なめこ、ねぎ、ふき、わらび	こめ、きりたんぼ	
15	月	ごはん、牛乳、 鶏のから揚げ、中華きゅうり、おいな汁、笹だんご	あつあげ、ぶた肉、 とり肉	牛乳	にんじん	こんにゃく、ねぎ、はくさい、しょうが、 にんにく、きゅうり	こめ、さといも、 笹だんご、片栗粉、 さとう	油、ごま油
16	火	ごはん、マーボー厚揚げ丼、牛乳、 ブロッコリーのおかか和え、中華風コーンスープ	ぶた肉、みそ、 あつあげ、とうふ、 たまご、かつおぶし	牛乳	にんじん、にら、 チンゲン菜、 ブロッコリー	しいたけ、たまねぎ、しょうが、にんにく、 コーン	片栗粉、こめ	ごま油
17	水	米粉パン、チョコクリーム、牛乳、鮭のムニエル、 アスパラとエリンギのソテー、オニオンスープ	さけ、ベーコン	牛乳	にんじん、アスパラガス	エリンギ、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ	米粉パン、こめこ、 チョコクリーム	バター、アーモンド、油
18	木	ごはん、牛乳、豚肉と大豆の揚げ煮、 キャベツとコーンのおひたし、なすのみそ汁	ぶた肉、だいず、みそ、 あつあげ	牛乳	にんじん	キャベツ、コーン、もやし、たまねぎ、 なす、えのきたけ	こめ、さとう、 片栗粉、こめこ	油
19	金	エビピラフ、牛乳、じゃがいもの ミートソースグラタン、キャベツと肉団子のスープ	ぶた肉、えび、肉団子	チーズ、牛乳	トマト、にんじん、 こまつな	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、たけのこ コーン、グリーンピース	じゃがいも、こめ、 はるさめ	油、ごま油
22	月	ごはん、フィジョアダ、牛乳、 オレンジ風味のサラダ、コーヒープリン	ショルダーベーコン、 ウインナー、ぶた肉 金時豆	牛乳	にんじん、赤ピーマン	たまねぎ、にんにく、 キャベツ、コーン、きゅうり	オレンジジュース、 こめ、白いんげん豆、 トマトジュース、薄力粉 コーヒープリン	オリーブ油、 デミグラスソース
23	火	ごはん、牛乳、白身魚のチリソースがけ、 たくあん和え、打ち豆のみそ汁	ほき、みそ、うち豆、 だいず、かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんにく、 えのきたけ、だいこん、キャベツ、 きゅうり、たくあん	こめ、片栗粉、 じゃがいも	油、ごま
24	水	中華めん、牛乳、ごまみそラーメン、 きなこ豆、野菜炒め	みそ、ぶた肉、なると、 きなこ、大豆、ベーコン	牛乳	にんじん、 ほうれんそう、ピーマン	キャベツ、ねぎ、コーン、にんにく、しょうが、 たまねぎ、しめじ	ちゅうかめん、さとう、 片栗粉	油、ごま油、 ねりごま、ごま
25	木	わかめごはん、牛乳、がんもの含め煮、 青菜の昆布和え、モロヘイヤのみそ汁	がんも、とうふ、 あぶらあげ、みそ、大豆	しおこんぶ、牛乳、 わかめ	にんじん、青菜、 モロヘイヤ	もやし、たまねぎ、えのきたけ	こめ、さとう、 じゃがいも	
26	金	ごはん、牛乳、厚揚げのごまだれ、 白滝のツルツル炒め、もずくのみそ汁	とうふ、みそ、 ぶた肉、あつあげ	もずく、牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、しらたき、キャベツ、しいたけ	じゃがいも、さとう、 こめ	油、ごま
29	月	ごはん、牛乳、鰯のさんが焼き、 切干大根の炒めナムル、けんちん汁	あじ、とり肉、みそ、 だいず、とうふ、ぶた肉	牛乳	しそ、にんじん、 ほうれんそう	ねぎ、しょうが、つきこん、しいたけ、ごぼう、 きりぼしだいこん、にんにく	こめ、片栗粉、 じゃがいも	ごま油
30	火	ごはん、牛乳、なすとトマトのキーマカレー、 ごまじょうゆサラダ、冷凍みかん	ぶた肉、だいず	脱脂粉乳、牛乳、 ヨーグルト	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、なす、 キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	じゃがいも、こめ	油、カレールウ、ごま