

2023年度

6月 給食だよ

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 4573

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噛んで、バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。

6月の給食目標

よくかんで味わおう

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

市のホームページ
からも見てね



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かす
ことで脳の血流量が増
え、脳を活性化します。



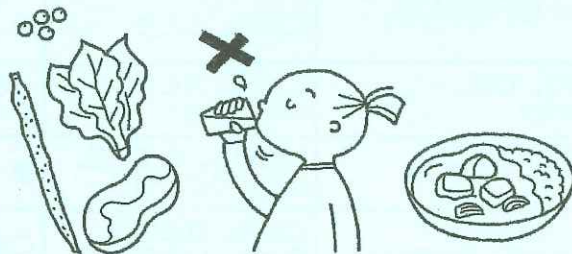
よくかむとだ液が
出て食べ物ののみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって出
ただ液の働きで、むし
歯を予防します。



かむ回数を増やすために



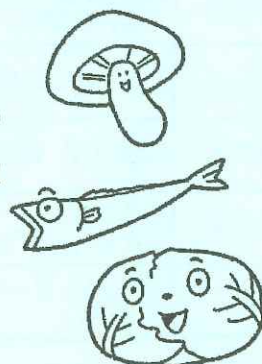
かみごたえの
ある食べ物を
食べる

飲み物や汁物
などの水分で
流し込まない

食材を大きく
切る

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないで食べられないもの



6月 献立表

月	火	水	木	金
<p>都合により 献立を一部 変更する場合があります。 ご了承ください。</p> <p>小：I科給-/たんぱく質/塩分 中：I科給-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・給食の行事</p>	<p>6月の地場産物は..</p> <p>ごはん 大豆 たまねぎ 羽根豆 柏崎地場産物レンジャー</p>	<p>よくかんで 食べよう!</p> <p>ごはん 味噌汁 きんぴら わかさぎの 青のり揚げ</p>	<p>1</p> <p>マカロニ サラダ 厚揚げの キムチ炒め</p> <p>ごはん あさりの みそ汁</p> <p>642 / 24.7 / 2.4 804 / 29.7 / 3.0</p>	<p>2</p> <p>ひじき サラダ 鶏肉と大豆の 揚げ煮</p> <p>ごはん 五目汁</p> <p>621 / 27.1 / 2.1 775 / 31.9 / 2.6</p>
<p>5</p> <p>ポテト サラダ ナッツとじゃこ のふりかけ</p> <p>ごはん 鶏団子汁</p> <p>624 / 24.3 / 2.4 784 / 28.7 / 3.0</p>	<p>6</p> <p>ゆかりあえ とびうお フライ</p> <p>ごはん 豆腐 塩ダマスープ</p> <p>625 / 17.9 / 1.9 783 / 20.9 / 2.4</p>	<p>7</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>小松菜の ナムル マーボー スープ</p> <p>640 / 29.2 / 2.8 757 / 33.8 / 3.4</p>	<p>8</p> <p>数は決まっていま せん</p> <p>赤こんにゃくの きんぴら わかさぎの 青のり揚げ</p> <p>ごはん じゅんじゅん</p> <p>604 / 23.7 / 2.1 758 / 28.2 / 2.4</p>	<p>9</p> <p>海藻と コニャクのサラダ おからハバーグ デミグラスソース</p> <p>ごはん コーン ポタージュ</p> <p>680 / 26.4 / 2.4 859 / 31.4 / 3.1</p>
<p>12</p> <p>ココアめ コーン サラダ</p> <p>大きな野菜の カミカミカレー</p> <p>647 / 22.5 / 2.1 809 / 26.6 / 2.6</p>	<p>13</p> <p>ごまあえ ますの タルタル焼き</p> <p>ごはん どんこ スープ</p> <p>657 / 27.7 / 2.2 821 / 32.9 / 2.9</p>	<p>14</p> <p>アスパラと ナッツのサラダ アスパラと ナッツのサラダ</p> <p>ごはん つみれ汁</p> <p>607 / 25.5 / 2.7 750 / 29.7 / 3.3</p>	<p>15</p> <p>マヨネーズ あえ さばの 揚げ焼き</p> <p>ごはん けんちん汁</p> <p>626 / 26.8 / 2.0 783 / 31.6 / 2.3</p>	<p>16</p> <p>カルシウム サラダ パ-とポテト のチリソース</p> <p>ごはん 豆腐スープ</p> <p>655 / 29.1 / 2.4 818 / 34.1 / 2.8</p>
<p>19</p> <p>こぶたく あえ いわしと 玉ねぎソース</p> <p>ごはん 小松菜の みそ汁</p> <p>637 / 27.7 / 2.3</p>	<p>20</p> <p>さくらんぼ (2つ)</p> <p>カミカミ わかめスープ</p> <p>607 / 26.6 / 2.2 757 / 31.3 / 2.5</p>	<p>21</p> <p>アスパラと ナッツのサラダ アスパラと ナッツのサラダ</p> <p>ごはん じゃがいもの みそ汁</p> <p>682 / 31.8 / 2.6 842 / 38.5 / 3.3</p>	<p>22</p> <p>チーズ(中のみ) 切り昆布の うま煮 カミカミ つくね</p> <p>ごはん じゃがいもの みそ汁</p> <p>630 / 26.0 / 2.4 823 / 33.3 / 3.2</p>	<p>23</p> <p>さめの ア-揚げ さめの ア-揚げ</p> <p>ごはん もずくの かきたま汁</p> <p>640 / 23.3 / 2.2</p>
<p>26</p> <p>小1~2年 1回 小3~6年 2回 中学 3回</p> <p>ポリポリ 風味揚げ イカリ フライ</p> <p>ごはん 高野豆腐の 卵とじ</p> <p>614 / 26.1 / 2.5 796 / 32.1 / 3.0</p>	<p>27</p> <p>ヨーグルト(中のみ)</p> <p>のりナッツ あえ しょうが炒め</p> <p>ごはん 厚揚げの みそ汁</p> <p>600 / 25.7 / 2.0 801 / 33.1 / 2.5</p>	<p>28</p> <p>フルーツ カクテル ごはんの から揚げ</p> <p>ごはん 鶏肉と大豆の 揚げ煮</p> <p>663 / 24.6 / 2.1 822 / 29.8 / 2.5</p>	<p>29</p> <p>ピリ辛 大豆もやし 味噌汁 みそ汁</p> <p>ごはん 切干大根の もちもちスープ</p> <p>600 / 27.8 / 2.5 752 / 33.4 / 3.2</p>	<p>30</p> <p>カレーポテト ビーンズ カレーポテト ビーンズ</p> <p>ごはん 鶏肉と大豆の 揚げ煮</p> <p>660 / 27.5 / 2.3 819 / 32.5 / 2.8</p>

給食で味わおう!! 日本全国 旅気分!! ~ぶらり ぐちそうの旅~
中央調理場の給食では、「ぶらり、ぐちそうの旅」略して「ぐち旅」を実施しています。全国各地の料理を味
わうことで様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も発見する機会になればと思います。
《今月のぐち旅は、滋賀県》
琵琶湖でもとれるワカサギや、特産品の赤こんにゃくを使ったきんぴら、郷土料理の
「じゅんじゅん」が出ます。じゅんじゅんは、すきやきの様な料理です。お楽しみに♪

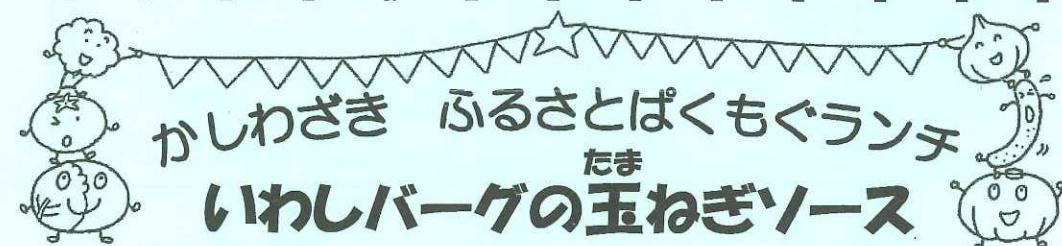
6月4日~10日は
「歯と口の健康週間」です。
よくかんでほしい献立には、
のマークがついています。一口15~30回
を目安にしっかりと噛んで食べましょう。

かしわざき食育5か条献立

わ 和食で栄養バランス◎

中央調理場では、毎月1回「かしわざき食育5か条献立」を実施しています。

今月は「和食で栄養バランス◎」をテーマに、15日に実施します。ごはんを中心に、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心掛けましょう。



毎月19日は、食育の日です。柏崎市では、毎月19日前後に、市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、旬のいわしと玉ねぎを使ったハンバーグを味わいます。



ヘルシオ(減る塩)DAY

今年度、中央調理場では月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行っています。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介しします。ご家庭でも参考にしてみてください。

今月の減る塩おすすめポイントは「コク」

今月のヘルシオDAYは6日です。豆乳坦々スープは、豆乳と練りゴマを使っており、豆乳とゴマのコクで塩分が少なくてもおいしく食べることができます。



給食レシピ紹介 ◆◆ココアまめ◆◆

<材料(4人分)> <作り方>

- ・炒り大豆 30g
 - ・砂糖 12g
 - ・水 7g
 - ・ピュアココア 10g
- ①フライパンに砂糖と水を入れてかき混ぜ、火にかける。砂糖水にとろみがついてきたら火を消す。
②①のフライパンに炒り大豆を入れて砂糖水を絡ませる。
③ボールにピュアココアを入れ、②を入れてパラパラになるまで混ぜる。最初ベタベタしていても、砂糖が固まってくるとパラパラしてきます。

ココアをきなこにかえてもおいしいです♪

6月の給食予定&材料表

2023年6月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1	木	みそ、厚揚げ、ぶた肉、だいず、あさり、ハム	牛乳、わかめ	にら、にんじん	ねぎ、キムチ、にんにく、だいこん、えのきたけ、きゅうり、コーン、キャベツ	ごはん、さとう、マカロニ、じゃがいも	ごま、ごま油、ノイグ マヨネーズ
2	金	とり肉、だいず、ツナフレーク、とうふ、あぶらあげ	牛乳、ひじき	さやいんげん、にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、しいたけ、だいこん、つきこん	ごはん、かたくりこ、さとう	油、ごま
5	月	とうふ、とり肉、みそ、だいず、おから、ハム	牛乳、ちりめん	にんじん	しらたき、だいこん、ねぎ、たまねぎ、しょうが、コーン、きゅうり	ごはん、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、アーモンド、ノイグ マヨネーズ
6	火	とびうお、豆乳、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんにく、しそ	ごはん、はるさめ	油、ごま、ねりごま、ごま油
7	水	とうふ、ぶた肉、みそ、だいず、ハム	牛乳	にら、にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ、キャベツ、コーン	中華めん、さとう、かたくりこ、ゼリー	油、ごま油、ごま
8	木	とうふ、とり肉、さつまあげ	牛乳、青のり、わかさぎ	こまつな、にんじん、さやいんげん	しらたき、たまねぎ、ねぎ、赤こんにゃく、つきこん、ごぼう	ごはん、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま、油、ごま油
9	金	豆乳、ぶた肉、とり肉、おから、高野豆腐、ベーコン、白いんげん豆	牛乳、ひじき、海草ミックス、脱脂粉乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、コーン	ごはん、さとう、じゃがいも	デジ マヨネーズ、ごま、ノイグ マヨネーズ、バター、ごま油
12	月	ぶた肉、だいず、大豆	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、コーン	ごはん、じゃがいも、さとう	油、カレールウ
13	火	たまご、ます、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、パセリ、こまつな、にら	たまねぎ、キャベツ、メンマ、ねぎ、もやし、にんにく、コーン	ごはん、さとう	マヨネーズ、ごま、ねりごま、ごま油
14	水	ちくわ、かつおぶし、とうふ、いわしのつみれ、みそ、だいず、あぶらあげ	牛乳、チーズ、青のり	こまつな、にんじん	しょうが、つきこん、キャベツ、ねぎ、しらたき、きゅうり、しいたけ、きりぼしだいこん	ごはん、さとう、笹だんご	ノンエッグマヨネーズ
15	木	みそ、さば、とうふ、とり肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	梅、しょうが、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	ごはん、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
16	金	ぶた肉、レバー、ベーコン、とうふ	牛乳、チーズ、ちりめん、わかめ、かんてん	ピーマン、こまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、たけのこ、キャベツ、たまねぎ	ごはん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま
19	月	とり肉、みそ、いわし、あぶらあげ、とうふ、だいず	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、たくあん、ねぎ、つきこん、だいこん	ごはん、かたくりこ、パンこ、さとう	ごま油、ごま、ノイグ マヨネーズ
20	火	ぶた肉、とうふ、ベーコン	牛乳、わかめ、かんてん	にんじん、ピーマン	きくらげ、ごぼう、たまねぎ、しいたけ、さくらんぼ	ごはん、さとう、じゃがいも	ごま、油
21	水	ハム、きなこと、だいず、ぶた肉	牛乳	にんじん、トマト、アスパラガス	キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、にんにく、コーン	米粉パン、さとう、じゃがいも	油、アーモンド
22	木	とうふ、ぶた肉、とり肉、みそ、あぶらあげ、さつまあげ、だいず	牛乳、ひじき、こんぶ、チーズ(中のみ)	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、ごぼう、しらたき、えだまめ、しめじ、ねぎ、キャベツ	ごはん、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ノイグ マヨネーズ、油
23	金	さめ、たまご、とうふ、ハム	牛乳、もずく	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、もやし	ごはん、かたくりこ、はるさめ	油、ごま油、ごま
26	月	いか、たまご、高野豆腐、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、しらたき、たまねぎ、えのきたけ、福神漬け	ごはん、さとう	油、ごま
27	火	ぶた肉、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、のり、3-グルト(中のみ)	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、ごぼう、ねぎ、だいこん、つきこん、キャベツ	ごはん、さとう、じゃがいも	ごま、油、アーモンド
28	水	あぶらあげ、とり肉、なると	牛乳、青のり	こまつな、にんじん	キャベツ、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、もも、みかん、パイン	米粉めん、白玉もち、かたくりこ、ゼリー	油
29	木	ベーコン、ハム、なると、みそ、さけ	牛乳、チーズ	こまつな、にんじん、パセリ	しいたけ、きりぼしだいこん、たけのこ、きゅうり、だいずもやし、たまねぎ、えのきたけ	ごはん、はるさめ、さとう、いもだんご	ごま、ごま油
30	金	ぶた肉、とうふ、ベーコン、だいず	牛乳	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、刈羽節成きゅうり、しょうが、にんにく、たけのこ、もやし、しいたけ	ごはん、かたくりこ、さとう、はるさめ、じゃがいも	油、ごま油