

2022年度

# 6月 給食だより

柏崎市枇杷島地区  
学校給食共同調理場  
TEL 21-0900  
FAX 22-6866

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

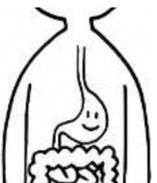
みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？  
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。  
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

市のホームページ  
からも見てね



## かむことの効果



<p><b>ひまんよぼう 肥満予防</b></p> <p>よくかんでゆっくり食べるので 適量で満腹感を得ることが できます。食べすぎを 防ぐことになり、肥満 予防につながります。</p> 	<p><b>むし歯を防ぐ</b></p> <p>かむことで唾液が たくさん分泌されま す。だ液の働きに よって、むし菌が 活性化しにくくなります。</p> 
<p><b>しょうか 消化・吸収をよくする</b></p> <p>食べ物を細かくかみくだ いたり、だ液と混ぜ合わせて 飲み込んだりするため、胃や 腸での消化・吸収がよく なります。</p> 	<p><b>のう 脳を活発にして 記憶力UP</b></p> <p>しっかりかむと、顔の 近くの頭の血管や神経が 刺激されて、脳の働きが 活発になります。</p> 

### かみごたえは食べ物で決まる！

かむ回数はその食べ物によっておおた決まってきます。かむ力をつけるために、かみごたえのある食べ物を食べるようにしましょう。

#### \*かみごたえのあるもの\*

○かたいもの ○繊維質の多いもの ○弾力があるもの など・・・



## 6月 こんだて表

月	火	水	木	金
<p>6/1</p> <p>※献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。</p> <p>小：17軒 / たんぱく質/塩分 中：17軒 / たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>6/1</p> <p>ぼくもぐランチ ローストポテト</p> <p>にんにくと塩こしょう、オリーブ油をからめて、こんがり焼きます。新じゃがいもを味わいましょう。</p>	<p>1</p> <p>ココロコ サラダ いわし バーク</p> <p>ごはん 博多っこスープ</p>	<p>2</p> <p>だいコーン サラダ 手羽先風からあげ</p> <p>ごはん じゃがたまみそ汁</p>	<p>3</p> <p>中華風 ごまサラダ チンジャオロース</p> <p>ごはん 卵スープ</p>
<p>6/2</p> <p>612 / 28.2 / 2.2 775 / 33.8 / 2.8</p>	<p>6/3</p> <p>小松菜のそぼろ炒め さばの照り焼きソースかけ</p> <p>ごはん あさりのみそ汁</p>	<p>6/4</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>きなこ揚げ 米粉パン ポークビーンズ</p>	<p>6/5</p> <p>ポテト きんぴら 鶏肉のバーベキューソース</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p>6/6</p> <p>たくあん あえ ししゃもの南蛮漬け ひとり2本</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>
<p>6/7</p> <p>612 / 28.2 / 2.2 775 / 33.8 / 2.8</p>	<p>6/8</p> <p>633 / 29.1 / 2.4 795 / 35.1 / 2.9</p>	<p>6/9</p> <p>650 / 31.6 / 2.3 816 / 39.5 / 3.0</p>	<p>6/10</p> <p>611 / 26.2 / 2.1 767 / 31.3 / 2.4</p>	<p>6/11</p> <p>646 / 25.9 / 2.4 826 / 31.8 / 3.0</p>
歯と口の健康週間献立				
<p>6/13</p> <p>ブッパリーの和風サラダ ふっかつ(牛麩のかつ)</p> <p>ごはん 中華風もちっこスープ</p>	<p>6/14</p> <p>焼きそば風 切干大根</p> <p>わかめ いわしのつみれ汁</p>	<p>6/15</p> <p>カリポリ きゅうり 野菜 しゅうまい</p> <p>中華めん みそラーメン</p>	<p>6/16</p> <p>ビーフン 炒め 白身魚の梅マヨ焼き</p> <p>ごはん 田舎汁</p>	<p>6/17</p> <p>ぼくもぐランチ ローストポテト</p> <p>ヒリ辛 ミートライス キャベツコーンスープ</p>
<p>6/13</p> <p>642 / 21.2 / 1.9 816 / 25.1 / 2.3</p>	<p>6/14</p> <p>609 / 25.7 / 2.3 768 / 31.3 / 2.9</p>	<p>6/15</p> <p>689 / 33.6 / 3.5 820 / 39.9 / 4.2</p>	<p>6/16</p> <p>605 / 25.0 / 1.9 772 / 30.4 / 2.5</p>	<p>6/17</p> <p>654 / 25.0 / 2.6 836 / 30.0 / 3.4</p>
えんま市献立				
<p>6/20</p> <p>かみかみ サラダ 高野豆腐のチーズ焼き</p> <p>ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>6/21</p> <p>さっぱりポテトサラダ あじの梅しそ揚げ</p> <p>ごはん 寒天スープ</p>	<p>6/22</p> <p>あじさいゼリー 海藻サラダ</p> <p>ビーンズカレー(麦ごはん)</p>	<p>6/23</p> <p>庄内麩の ごま酢あえ マーボーポテト</p> <p>ごはん 豆腐汁</p>	<p>6/24</p> <p>こんにゃく サラダ キャベツメンチカツ</p> <p>ごはん わかめスープ</p>
<p>6/20</p> <p>619 / 27.0 / 2.3 783 / 32.6 / 2.9</p>	<p>6/21</p> <p>606 / 25.7 / 2.0 766 / 31.2 / 2.6</p>	<p>6/22</p> <p>648 / 33.2 / 2.6 821 / 40.5 / 3.4</p>	<p>6/23</p> <p>600 / 21.3 / 2.2 762 / 25.6 / 2.8</p>	<p>6/24</p> <p>639 / 23.9 / 1.7 809 / 28.5 / 2.1</p>
競が沖中全欠				
<p>6/27</p> <p>ほうれん草と大豆のサラダ</p> <p>コーンピラフ ポトフ</p>	<p>6/28</p> <p>いりどり いかの香味焼き</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>6/29</p> <p>花野菜 サラダ ポテトミートグラタン</p> <p>パインパン ABCスープ</p>	<p>6/30</p> <p>ハンサン スー 鶏と大豆の揚げ煮</p> <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>6/30</p> <p>かしわぎの食育5か条献立</p> <p>6/10</p> <p>和食で栄養バランス</p>
<p>6/27</p> <p>618 / 19.9 / 2.6 784 / 23.9 / 3.0</p>	<p>6/28</p> <p>606 / 32.0 / 2.2 766 / 38.2 / 2.6</p>	<p>6/29</p> <p>647 / 28.4 / 4.2 805 / 34.4 / 5.2</p>	<p>6/30</p> <p>615 / 24.7 / 2.0 781 / 30.1 / 2.4</p>	

# 6月は食育月間です!

毎月19日は食育の日です。そして、毎年6月は食育月間です。「食」をいろいろな角度から見て学び、理解を深めることを目的としています。食事のお手伝いをしたり、興味のある食べ物を調べてみたりと、いろいろな方法で、「食」について考えたり、体験したりしてみましょう。友だちや先生、家の人と一緒にできるといいですね。



## 手洗いをきちんとしよう

新潟県内も梅雨入りが近づいてきました。これからの時期、湿度とともに高くなるので、コロナウイルスだけでなく、食中毒も注意しなければなりません。配膳や食事の前、トイレの後など、きちんと手を洗いましょう。



## かしわぎきの食育5か条献立

「かしわぎきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください! 6月は、「わ」がテーマの献立です。

## わ 和食で栄養バランス

6/10の給食は、和食の献立です。ごはんを主食に、主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい献立となっています。どのおかずも残さずいただきます。



# 6月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。検索: 柏崎市HPトップ画面 > 子育て・教育 > 教育 > 学校給食 > 学校給食だより

令和4(2022)年度 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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	水	みそ、いわし、だいず、とり肉、ハム、ぶた肉	牛乳、ひじき、しおこんぶ	にんじん、にら、ブロッコリー	たまねぎ、しょうが、にんにく、コーン、しらたき、キャベツ、しめじ	米、かたくりこ、パンこ、さとう、さつまいも	ごま油、油
2	木	みそ、だいず、とうふ、とり肉、ハム	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、だいこん、コーン、しょうが、にんにく	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	ごま油、油、ごま
3	金	とうふ、たまご、とり肉、ぶた肉	牛乳	こまつな、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、もやし、コーン、だけのこ	米、かたくりこ、さとう	ごま油、ねりごま、ごま、油
6	月	とうふ、みそ、だいず、うら豆、ぶた肉、とり肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな	ねぎ、きりほしだいこん、つきこん、えだまめ、きくらげ、ごぼう、キャベツ、もやし	米、むぎ、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま
7	火	ぶた肉、さば、あぶらあげ、みそ、だいず、あさり、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ	米、はるさめ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま、ごま油
8	水	きなこ、ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース、にんにく、キャベツ、きゅうり	米粉パン、さとう、じゃがいも	油、オリーブ油、ごま
9	木	とり肉、ぶた肉	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、しらたき、ごぼう、もやし、メンマ	米、じゃがいも、さとう、ワンタンの皮	ごま油、油
10	金	あつあげ、ぶた肉	牛乳、ししゃも	赤パプリカ、にんじん、さやいんげん	ねぎ、キャベツ、きゅうり、たくあん、しらたき、たまねぎ、しいたけ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
13	月	とり肉、ベーコン	牛乳、のり	こまつな、にんじん、ブロッコリー	キャベツ、コーン、しょうが、だけのこ、たまねぎ	米、こむぎこ、さとう、くるまふ、パンこ、白玉もち	油、ごま油、ごま
14	火	とうふ、とり肉、みそ、だいず、いわし、ぶた肉	牛乳、青のり、わかめ	こまつな、にんじん、ピーマン	しらたき、ねぎ、しょうが、キャベツ、きりほしだいこん	米、かたくりこ、菅だんご	油
15	水	ぶた肉、みそ、こうやとうふ、とり肉、とうふ	牛乳	にら、にんじん、さやいんげん	キャベツ、ねぎ、もやし、メンマ、コーン、しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり	中華めん、かたくりこ、しゅうまいの皮、さとう	油、ごま油、ごま
16	木	あつあげ、ぶた肉、たら	牛乳	こまつな、にんじん	しらたき、ねぎ、なめこ、キャベツ、たまねぎ、コーン、うめぼし	米、じゃがいも、さとう、ピーフン、こめこ	油、ノンエッグマヨネーズ
17	金	とり肉、だいず、とうにゅう、あさり	牛乳	にんじん、さやいんげん	にんにく、たまねぎ、黄パプリカ、しょうが、コーン、きりほしだいこん、キャベツ、グリーンピース	米、むぎ、じゃがいも、かたくりこ、さとう、こめこ	オリーブ油、油
20	月	あつあげ、みそ、だいず、とり肉、こうやとうふ、ハム	牛乳、もずく、チーズ	こまつな、にんじん、トマト	たまねぎ、ねぎ、グリーンピース、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	米、さとう	オリーブ油、アーモンド
21	火	ハム、あじ、とうふ、やきぶた	牛乳、わかめ、かんてん	にんじん、しそ、ブロッコリー	コーン、うめぼし、しょうが、にんにく、キャベツ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	オリーブ油、油
22	水	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳、スキムミルク、チーズ、くきわかめ、海菜ミックス	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、ゼリーの素、ゼリー	油、カレールウ
23	木	とうふ、みそ、だいず、とり肉	牛乳	こまつな、にんじん、ほうれんそう、にら	たまねぎ、しめじ、つきこん、もやし、しょうが、にんにく、だけのこ	米、しょうないふ、さとう、じゃがいも、かたくりこ	ごま、ごま油、油
24	金	ぶた肉、ハム、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こんにゃく、えのきたけ、コーン	米、パンこ、こむぎこ	油
27	月	とり肉、ウィンナー、だいず、ハム	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、キャベツ	米、じゃがいも、豆乳パンナコッタ	油、オリーブ油
28	火	いか、とり肉、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉	牛乳、青のり	にんじん、さやいんげん	しょうが、つきこん、れんこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう	米、さとう、じゃがいも	ごま、油
29	水	ぶた肉、とり肉、ベーコン、ハム	牛乳、チーズ	トマト、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、カリフラワー	パンパン、じゃがいも、さとう、マカロニ	オリーブ油、油
30	木	とり肉、だいず、とうふ	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、コーン、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま、ごま油