

2021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かんで、健康な生活を送りましょう。

6月の給食目標

よくかんで味わおう



かむことの効果

① むし歯を予防する

かむことで唾液がたくさん出て、口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。

② 肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

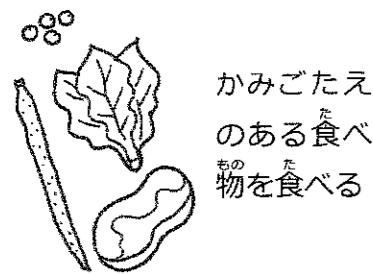
③ 脳が活性化

かむことであごが動き、あごや口の周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。

④ 消化吸収がよくなる

よくかんで食べると、食べ物が細くなり、だ液とよく混ぜり、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

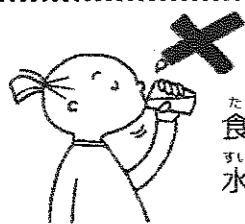
かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる



食材を大きく切る



食べ物、飲み物や汁物などの水分で流し込まない

今月の給食には、よくかんで食べてほしい料理や歯の健康によい料理をたくさん取り入れました。よくかんで味わって食べましょう。そして、食べた後はしっかりと歯みがきをしましょう。

今月のごはんは、新潟のトップブランド米『新之助』です。よくかんで、味わって食べましょう！

6月 こんだて表

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
*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。	キャベツのりサラダ きりざい	ほうれん草と大豆のサラダ	きゅうりと枝豆の香りあえ さばのピリ辛焼き	コーン あえ かみかみ つくね
ごはん	新じゃがのそぼろ煮	セサミトースト 花野菜の豆乳シチュー	ごはん みそワタンスープ	ごはん くきわかめスープ
小：I補-/たんぱく質/塩分	585 / 22.0 / 1.8	607 / 24.5 / 2.9	601 / 28.0 / 2.1	630 / 24.7 / 2.5
中：I補-/たんぱく質/塩分	740 / 26.8 / 2.2	757 / 29.8 / 3.5	755 / 33.6 / 2.5	790 / 29.8 / 2.8
全校欠食の学校・行事など				歯と口の健康週間献立
7	8	9	10	11
かおりあえ いかの竜田揚げ	笹だんご かみかみ餅 厚揚げと野菜のうま煮	こんにゃくサラダ コーンピラフ ブラウンシチュー	ゆかりあえ ししゃものからあげ(1人2こ) えだまめごはん とうふのみそ汁	あじさいゼリー ごまじゃこサラダ 中華丼(麦ごはん)
ごはん どさんこ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
602 / 26.5 / 2.4 765 / 31.7 / 2.9	619 / 25.9 / 2.0 800 / 31.2 / 2.5	613 / 20.3 / 2.8 775 / 24.3 / 3.1	607 / 26.2 / 2.6 771 / 32.1 / 3.2	612 / 34.6 / 2.2 763 / 41.4 / 2.7
14	15	16	17	18
うめサラダ 和風ハンバーグ	ハンサン 焼きぎょうざ(1人2こ)	ごまあえ お好み揚げ(小1~4:1こ 小5~中:2こ)	ブロッコリーサラダ 新潟県産たらフライ トマトソースかけ	じゃがいものかわい金平 厚焼き卵
ごはん あさりのみそ汁	ごはん マーボー豆腐	ごはん とりの五目汁	ごはん とりの歯子スープ	ひじきごはん 塩とり汁
626 / 30.3 / 2.2 794 / 36.8 / 2.7	624 / 23.7 / 2.5 794 / 28.8 / 3.1	659 / 30.7 / 2.6 798 / 39.5 / 3.7	671 / 26.0 / 2.4 810 / 29.2 / 2.9	615 / 24.4 / 2.6 777 / 29.5 / 3.1
21	22	23	24	25
手作りキャベツメンチ	豆乳パコパコ 海藻サラダ	ムスカ	のりずあえ 白身魚のみそマヨ焼き	カリボリ きゅうり 酢豚
かむわかめごはん だいたいこんと厚揚げのオムライス	米粉ナン キーマカレー(少なめカレーごはん)	米粉フルザン ファソラーダ	ごはん とん汁	ごはん 中華コーンスープ
681 / 26.9 / 2.2 854 / 32.4 / 2.8	670 / 25.3 / 3.2 844 / 31.1 / 3.9	654 / 28.6 / 2.8 824 / 35.6 / 3.7	595 / 30.0 / 2.1 751 / 35.9 / 2.5	618 / 22.1 / 2.4 785 / 26.6 / 2.9
鏡が沖中全欠		オリンピック献立(ギリシャ)		鏡が沖中全欠
28	29	30	6月のぼくもぐランチ	
さっぱりポテトサラダ 節約きゅうりのそぼろ炒め	しょうゆフレンチ とりのからあげ	ひじきサラダ	じゃがいものかわいきんぴら	
ごはん けんちん汁	ごはん トマトと鶏のスープ	米粉めん ミートソース	新じゃがは乾燥させずにすぐに集荷するので、水分が多くみずみずしいのが特徴です。今回は、新じゃがを細切りにして、カレー味のきんぴらにします。ごはんと一緒にいただきます。	
612 / 22.7 / 2.0 774 / 27.3 / 2.5	617 / 27.0 / 2.8 779 / 32.2 / 3.3	698 / 28.2 / 2.8 826 / 33.2 / 3.4	6/18	

6月は「ギリシャ」です

ギリシャのオリンピアは、オリンピック発祥の地です。オリンピア遺跡は、世界遺産に登録され、今もなお、オリンピックの聖火は、オリンピアで採火されています。6月4日と5日に新潟県にやってくる聖火リレーの聖火もオリンピア遺跡で採火されたものです。

23日は、ギリシャの郷土料理です。味わっていただきましょう。

～ムサカ～

なすとじゃがいもを入れたミートソースの上にホワイトソースをかけて、焼いた料理です。グラタンやラザニアと似ています。

ギリシャは、オリーブの生産が盛んで、料理にオリーブの美や油をよく使います。給食のムサカも本場と同じようにオリーブ油を使ってミートソースを作ります。

～ファソラーダ～

白いんげん豆などの白く小さい豆で作ったスープです。いんげん豆の他に、たまねぎ、にんじん、トマトなどを入れますが、各家庭でさまざまです。ギリシャの中でも内陸部や山地でよく食べられています。

最後にオリーブ油を入れて香りよく仕上げます。

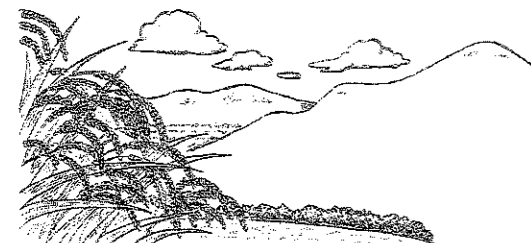
6月の給食のお米は…

柏崎市産 新之助 を使用します！

いつも給食のお米は、柏崎市産コシヒカリを使用していますが、6月は毎日、柏崎市産の「新之助」を使用します。新潟県が地球温暖化の進行に備えて開発した新之助は、コシヒカリとは異なるおいしさや特徴を持つお米です。大粒でコクと甘みが満ちている新之助は、コシヒカリと並ぶトップブランド米として、全国的に定着することが期待されています。

給食で食べられるのは、6月限りです。めったに味わえないので、よくかんで甘味やうま味を感じながら大事にいただきます。ぜひ、家庭でも話題にしてみてください。

「めでたさと期待」を表現した紅白のパッケージが自印です！



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	火	なっとう、あつあげ、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、のざわなづけ	たくあん、たまねぎ、つきこん、えだまめ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、もやし	こめ、じゃがいも、さとう	ごま、ごま油、油
2	水	とうにゅう、とり肉、だいず、ハム	牛乳	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、キャベツ、カリフラワー	食パン、さとう、米粉、マカロニ、じゃがいも	ごま、マーガリン、油、ホホワイトルウ
3	木	さば、みそ、ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	ねぎ、えのきたけ、メンマ、きゅうり、えだまめ、しょうが	こめ、ワントン、さとう	ごま油、ごま
4	金	ぶた肉、とうふ、とり肉、ベーコン	牛乳、しおこんぶ、くきわかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、コーン、ねぎ、えのきたけ	こめ、さとう、パンこ、かたくりこ、レモンゼリー	ごま油
7	月	いか、ぶた肉、みそ	牛乳、わかめ	にんじん	しょうが、もやし、メンマ、コーン、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり	こめ、かたくりこ	油、ごま油、ごま
8	火	ぶた肉、あつあげ、みそ、とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	つきこん、しらたき、えだまめ、きくらげ、ごぼう、たけのこ、たまねぎ	こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、じゃがいも、笹だんご	ごま、油
9	水	とり肉、ベーコン、ハム、ぶた肉	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース	こめ、じゃがいも、さとう	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
10	木	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ	牛乳、ししゃも	こまつな	えだまめ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく	こめ、こむぎこ、かたくりこ	油
11	金	いか、えび、うすらたまご、ぶた肉、ツナ	牛乳、ちりめん	にんじん	もやし、はくさい、たけのこ、にんにく、たまねぎ、しょうが、きくらげ、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん	こめ、むぎ、かたくりこ、ゼリー、ゼリーの素	ごま油、油、ごま
14	月	こうやどうふ、とり肉、ぶた肉、あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、あさり	牛乳	こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、うめぼし、ねぎ、えのきたけ	こめ、さとう、じゃがいも	ごま油、油
15	火	ぎょうざ、ぶた肉、とうふ、みそ、ハム	牛乳	にんじん、にら	たけのこ、キャベツ、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく、しいたけ、きゅうり、コーン	こめ、かたくりこ、さとう、はるさめ	ごま油、油、ごま
16	水	あぶらあげ、とり肉、ささかまぼこ	牛乳、あおのり	こまつな、にんじん	ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しめじ、紅しょうが、キャベツ	大麦めん、こめこ、こむぎこ、さとう	油、ごま
17	木	たら、ベーコン、とり団子	牛乳、のり	にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、きくらげ	こめ、こむぎこ、パンこ、さとう	オリーブ油、油、ごま
18	金	たまごゆき、あぶらあげ、とり肉、さつまあげ	牛乳、ひじき	にんじん、チンゲンサイ	しらたき、ごぼう、ねぎ、もやし、しいたけ、えだまめ、つきこん	こめ、さとう、じゃがいも	油
21	月	ぶた肉、うすらたまご、あつあげ、とり肉	牛乳、くきわかめ	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きくらげ、しょうが、にんにく	こめ、こむぎこ、パンこ、さとう	油
22	火	ぶた肉、だいず、ツナ	牛乳、スキムミルク、海そう、チーズ	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	こめ、米粉ナン、豆乳パンナコッタ	油、カレールウ
23	水	ぶた肉、あさり、とり肉、ウインナー、いんげん豆	牛乳、チーズ	トマト、にんじん	りんご、パイナップル、たまねぎ、パセリ、キャベツ、なす	米粉パン、じゃがいも	オリーブ油、デミグラスソース、ベシヤメルソース
24	木	ホキ、みそ、ぶた肉、だいず、とうふ、とり肉	牛乳、のり	こまつな、にんじん	コーン、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、キャベツ、もやし	こめ、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、ごま
25	金	ぶた肉、たまご、ベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン、チンゲンサイ	たまねぎ、しょうが、たけのこ、ねぎ、コーン、えのきたけ、きゅうり	こめ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油
28	月	ぶた肉、みそ、あつあげ、ハム、とり肉、とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、刈羽節成きゅうり、コーン、きゅうり、だいこん、つきこん	こめ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
29	火	とり肉、ハム、たまご、ベーコン	牛乳、のりふりかけ	こまつな、トマト、にんじん	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、しめじ	こめ、かたくりこ、さとう	油、オリーブ油、ごま
30	水	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、チーズ、ひじき	にんじん、トマト	マッシュルーム、たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリ、キャベツ、きゅうり、りんご	米粉めん、さとう	油、デミグラスソース、オリーブ油、ごま