

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



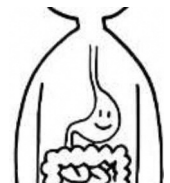

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。

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。

かむことの効果

<p>ひまんよぼう 肥満予防</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>むし歯を防ぐ</p> <p>かむことで唾液が たくさん分泌されま す。唾液の働きに よって、むし歯菌が 活性化しにくくなります。</p> 
<p>しょうか 消化・吸収をよくする</p> <p>食べ物をおくくかみくだ いたり、唾液と混ぜ合わせて 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>のう 脳を活性化して 記憶力UP</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かた決まってきます。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>こんだて表</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:14軒/たんぱく質/塩分 中:14軒/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>ばくもぐランチ</p> <p>ローストポテト</p> <p>6/17</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>牛乳</p> <p>コロコロ サラダ</p> <p>いわし バーク</p> <p>ごはん</p> <p>博多っこ スープ</p> <p>622 / 29.1 / 1.6 792 / 35.4 / 2.0</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>手羽先風 からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがたま みそ汁</p> <p>661 / 24.7 / 2.4 837 / 29.8 / 3.0</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>チンジャオ ロース</p> <p>中華風 ごまサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>卵スープ</p> <p>601 / 28.1 / 2.1 763 / 34.6 / 2.6</p>
<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>のりすえ</p> <p>かみかみ丼 (麦ごはん)</p> <p>うち豆のみそ汁</p> <p>612 / 28.2 / 2.2 776 / 33.8 / 2.8</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜の さらば焼き</p> <p>さばの 照り焼き</p> <p>ソースがけ</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのみそ汁</p> <p>633 / 29.1 / 2.4 795 / 35.1 / 2.9</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきの サラダ</p> <p>きなこ揚げ</p> <p>米粉パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>650 / 31.6 / 2.3 816 / 39.5 / 3.0</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>ポテト きんぴら</p> <p>鶏肉の バークー</p> <p>ソース</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>611 / 26.2 / 2.1 767 / 31.3 / 2.4</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>わか</p> <p>たくあん あえ</p> <p>ししゃもの 南蛮漬け</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p> <p>646 / 25.9 / 2.4 826 / 31.8 / 3.0</p>
<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>ブッパリー の和風</p> <p>ふっかつ (車麩のカツ)</p> <p>ごはん</p> <p>中華風 もちっこ スープ</p> <p>642 / 21.2 / 1.9 816 / 25.1 / 2.3</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>焼きそば風</p> <p>切干大根</p> <p>わかめ</p> <p>いわしの つみれ汁</p> <p>609 / 25.7 / 2.3 768 / 31.3 / 2.9</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>カリポリ きゅうり</p> <p>野菜 しゅうまい</p> <p>中華めん</p> <p>みそ ラーメン スープ</p> <p>689 / 33.6 / 3.5 820 / 39.9 / 4.2</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>ビーフン いちめ</p> <p>白身魚の 梅マヨ焼</p> <p>ごはん</p> <p>田舎汁</p> <p>605 / 25.0 / 1.9 772 / 30.4 / 2.5</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>ばくもぐランチ</p> <p>ロースト ポテト</p> <p>ピリ辛 ミートライス</p> <p>麦ごはん</p> <p>キャベ コーン スープ</p> <p>654 / 25.0 / 2.6 836 / 30.0 / 3.4</p>
<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>かみかみ サラダ</p> <p>高野豆腐の チーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>619 / 27.0 / 2.3 788 / 32.6 / 2.9</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>さっぱり ポテト</p> <p>あじの 梅しそ揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>寒天 スープ</p> <p>606 / 25.7 / 2.0 766 / 31.2 / 2.6</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>あじさい ゼリー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ビーンスカレー (麦ごはん)</p> <p>648 / 33.2 / 2.6 821 / 40.5 / 3.4</p>	<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>庄内麩の ごま酢あえ</p> <p>マーボー ポテト</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐汁</p> <p>600 / 21.3 / 2.2 762 / 25.6 / 2.8</p>	<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>こんにゃく サラダ</p> <p>キャベツ メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>639 / 23.9 / 1.7 809 / 28.5 / 2.1</p>
<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれん草と 大豆のサラダ</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ポトフ</p> <p>618 / 19.9 / 2.6 784 / 23.9 / 3.0</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>いりどり</p> <p>いかの 香味焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>606 / 32.0 / 2.2 766 / 38.2 / 2.6</p>	<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>花野菜 サラダ</p> <p>ポテト ミート グラタン</p> <p>パインパン</p> <p>ABC スープ</p> <p>647 / 28.4 / 4.2 805 / 34.4 / 5.2</p>	<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>パンサン スー</p> <p>鶏と大豆の 揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>中華 スープ</p> <p>615 / 24.7 / 2.0 781 / 30.1 / 2.4</p>	<p>かしわぎの 食育5か条献立</p> <p>6/10</p> <p>わ</p> <p>和食で 栄養バランス</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、えのきだけ、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、うち豆、ぶた肉、とり肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな	ねぎ、きりぼしだいこん、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	しらたき、ねぎ、しょうが、キャベツ、きりぼしだいこん	米、かたくりこ、笹だんご	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、きりぼしだいこん、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、もすく、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、海藻ミックス	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、えのきだけ、コーン	米、パンこ、こむぎこ	油
27	月	とり肉、ウインナー、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	パイパン、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