

# 6月

## \*給食だより\*

こしみずちやう がつこうきゆうしよく  
小清水町学校給食センター

※牛乳は毎日つきます  
※献立を変更する場合があります

### 歯と口の健康週間(6月4日~10日)

歯と口の健康週間は、歯の衛生に対する正しい知識を普及させ、むし歯の予防・早期発見・早期治療を行い、歯の寿命を延ばす事を目的としています。給食ではこの週を「かみかみウィーク」とし、よく噛んで食べる食材を使った「かみかみメニュー」を毎日提供します。噛むことを意識しながら食べてみてくださいね。



#### かみかみメニューで 歯も脳も健康に!

よく噛んで食べると、体によいことがたくさんあります。一口食べるごとに30回噛むことを目標とし、しっかりと噛む習慣を身に付けましょう。

#### ~噛むことの効果~

- ①消化を助ける
- ②脳のはたらきをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ

やわらかい食べ物ばかり食べていないかな? 根菜、魚介類、ナッツや海藻などの噛み応えのあるものをたくさん食べよう!



### 6月は食育月間



毎年6月は食育月間です。食育への関心を高めてもらいたいという思いで作られました。そこで、今月は身近な「食に関すること」について、いつもよりほんの少し考えてみてはどうでしょうか。例えば「家族みんなでそろって食事する」、「野菜を育ててみる」、「食材の産地を気にしてみる」、「今まで食べたことのない食材に挑戦する」などは食育につながります。この機会に、自分で取り組める食育を見つけてみるのもよいですね。

#### 予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：アスパラ・たまご  
道内産：チンゲン菜・赤黄ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・ほうれん草・しめじ・もやし  
にら・大根・椎茸・ごぼう  
道外産：しょうが(高知)ピーマン(宮崎)こねぎ(大分)じゃがいも(長崎、熊本)  
にんじん(徳島)キャベツ・ねぎ・白菜・水菜(茨城)

1日(月) ごはん 豚汁 さばのみぞれ煮 もやしとにらの炒め物	2日(火) ごはん みそ汁(高野豆腐) 豚肉と大根の煮物 野菜の磯和え	3日(水) 塩ラーメン 野菜入り肉焼売 (幼1 小2 中3) ナムル	4日(木) ごはん かき玉汁 さんまの炭火焼 (幼・小1 中2) 揚げごぼうのごま和え <b>かみかみウィーク</b>	5日(金) ハヤシライス かみかみサラダ 日向夏ゼリー
8日(月) 五穀と野菜のませごはん みそ汁(大根) いわしのかりかりフライ (幼・小1 中2) いろどりサラダ	9日(火) ソフトフランスパン 豆入りミネストローネ ハンバーグ アスパラとコーンのソテー	10日(水) きんぴら丼 みそ汁(なめこ) かぼちゃコロケ 牛乳プリン	11日(木) ごはん 沢煮椀 鶏肉の香味焼き 野菜のごま酢和え	12日(金) ひじきごはん みそ汁(じゃがいも) さんまのかつお節煮 切り干し大根の炒め物
15日(月) ごはん みそ汁(ふのり) 豚肉と蓮根の黒酢炒め キャベツとささみのサラダ	16日(火) ごはん みそ汁(豆腐) カレー風味肉じゃが ほうれん草とコーンのお浸し	17日(水) ミートソーススパゲティ 大根サラダ フルーツのクリームチーズ和え	18日(木) ごはん 切り干し大根のスープ 豆腐のオイスターソース煮 チンゲン菜の中華和え	19日(金) エビピラフ キャベツとベーコンのスープ メンチカツ
22日(月) ごはん みそ汁(じゃがいも) いわしの梅煮 (幼1 小・中2) 野菜のごましょうゆ和え	23日(火) ココアパン クリームスープ ハニーマスタードチキン キャベツのソテー	24日(水) ごはん にら玉スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 水菜とツナのサラダ	25日(木) ごはん 白菜と肉団子のスープ さばのソース焼き ほうれん草のサラダ	26日(金) ビビンバ丼 ワンタンスープ 春巻き
29日(月) ごはん みそ汁(大根) 焼き肉風煮 野菜のおかか和え	30日(火) ごはん 小松菜の中華スープ 鮭ボールのチリソース煮 大根とツナのサラダ	<h4>むし歯を防ぐ食生活で8020!</h4> <p>8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。</p>		

# ざいりょうひょう



※給食センターで使用している主な食材です

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

※小学校のエネルギー量 (Kcal) は、3・4年生のものを表示しています。

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
1日(月) 小学校 588kcal 中学校 758kcal	ごはん 豚汁 さばのみぞれ煮 もやしとにらの炒め物	さば 豚肉 厚揚げ 牛乳	ごま油 米 じゃがいも つきこんにゃく 油	もやし にら にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ
2日(火) 小学校 675kcal 中学校 804kcal	ごはん みそ汁 豚肉と大根の煮物 野菜の磯和え	高野豆腐 豚肉 うずら卵 牛乳	米 油 砂糖	わかめ ねぎ だいこん 人参 にんにく キャベツ 小松菜 のり
3日(水) 小学校 666kcal 中学校 843kcal	塩ラーメン 野菜入り肉焼売 ナムル	豚肉 焼売 ハム 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま油	にんじん チンゲン菜 白菜 たまねぎ ねぎ もやし
4日(木) 小学校 673kcal 中学校 910kcal	ごはん かきたま汁 さんまの炭火焼き 揚げごぼうのごま和え	たまご さんま 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 バター	白菜 しめじ ねぎ ごぼう
5日(金) 小学校 774kcal 中学校 879kcal	ハヤシライス かみかみサラダ 日向夏ゼリー	豚肉 牛乳	米 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム
8日(月) 小学校 628kcal 中学校 733kcal	五穀と野菜のませごはん みそ汁 イワシのカリカリフライ 彩りサラダ	いわし 牛乳	パン マカロニ 砂糖 バター	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン
9日(火) 小学校 620kcal 中学校 773kcal	ソフトフランスパン 豆入りミネストローネ ハンバーグ アスパラとコーンのソテー	大豆 ベーコン ハンバーグ ウィンナー 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま つきこんにゃく	えだまめ たまねぎ にんじん トマト アスパラ
10日(水) 小学校 600kcal 中学校 739kcal	きんぴら丼 みそ汁 かぼちゃコロッケ 牛乳プリン	さつま揚げ ひじき 豆腐 牛乳	米 春雨	ごぼう にんじん しいたけ なめこ だいこん ねぎ
11日(木) 小学校 651kcal 中学校 817kcal	ごはん 沢煮椀 鶏肉の香味焼き 野菜ののり酢和え	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも	えのきたけ にんじん ごぼう しそ こねぎ 小松菜 キャベツ のり
12日(金) 小学校 708kcal 中学校 968kcal	ひじきごはん みそ汁 さんまのかつお節煮 切り干し大根の炒め煮	豚肉 ひじき なると 油揚げ さんま 牛乳	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 油	にんじん たまねぎ ほうれん草 切り干し大根 小松菜
15日(月) 小学校 644kcal 中学校 777kcal	ごはん みそ汁 豚肉と蓮根の黒酢炒め キャベツとささみの サラダ	油揚げ 豚肉 ささみ 牛乳	米 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま	ふのり だいこん れんこん にんじん しめじ ピーマン キャベツ 小松菜

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
16日(火) 小学校 688kcal 中学校 814kcal	ごはん みそ汁 カレー風味肉じゃが ほうれん草とコーンの お浸し	豆腐 豚肉 牛乳	米 しらたき じゃがいも 油 砂糖 ごま	えのき わかめ ねぎ たまねぎ にんじん ほうれん草 グリーンピース
17日(水) 小学校 677kcal 中学校 802kcal	ミートソース スパゲティ 大根サラダ フルーツの クリームチーズ和え	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ 砂糖 油	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ だいこん きゅうり フルーツミックス
18日(木) 小学校 632kcal 中学校 756kcal	ごはん 切り干し大根のスープ 豆腐のオイスターソース煮 チンゲン菜の中華和え	豆腐 豚肉 ささみ 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油	にんにく チンゲン菜 にんじん もやし ピーマン たまねぎ
19日(金) 小学校 756kcal	エビピラフ キャベツとベーコンの スープ メンチカツ	えび ベーコン メンチカツ 牛乳	米 油 バター	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム
22日(月) 小学校 678kcal 中学校 768kcal	ごはん みそ汁 いわしの梅煮 野菜のごましょうゆ和え	油揚げ いわし 牛乳	米 じゃがいも	ほうれん草 ねぎ はくさい にんじん
23日(火) 小学校 680kcal 中学校 873kcal	ココアパン クリームスープ ハニーマスタードチキン キャベツのソテー	鶏肉 ベーコン 牛乳	パン マカロニ 油 はちみつ	しめじ たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草 コーン キャベツ
24日(水) 小学校 607kcal 中学校 757kcal	ごはん にら玉スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め 水菜とツナサラダ	たまご 豚肉 ツナ 牛乳	でんぷん 米 油 砂糖 ごま	しいたけ 水菜 だいこん にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ にら
25日(木) 小学校 632kcal 中学校 782kcal	ごはん 白菜と肉団子のスープ さばのソース焼き ほうれん草のサラダ	肉団子 さば ハム 牛乳	米 砂糖 ごま 油	はくさい にんじん しめじ もやし ねぎ ほうれん草
26日(金) 小学校 683kcal 中学校 899kcal	ビビンバ丼 ワンタンスープ 春巻き	牛肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 ワンタン皮	もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ ねぎ チンゲン菜
29日(月) 小学校 639kcal 中学校 787kcal	ごはん みそ汁 焼き肉風煮 野菜のおかか和え	油揚げ 豚肉 牛乳	米 しらたき 砂糖 ごま 油	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草
30日(火) 小学校 659kcal 中学校 801kcal	ごはん 小松菜の中華スープ 鮭ボールのチリソース煮 大根サラダ	豆腐 たまご ツナ 牛乳 鮭ボール	米 でんぷん 砂糖 ごま油	こまつな たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん