

給食だより 6月号

こしみずちょうがっこうきゅうしょくセンター
小清水町学校給食センター

歯と口の健康週間



6月4日～10日までの一週間は歯と口の健康週間です。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、今年もこの期間を「かみかみウィーク」とし、噛み応えのある食材を使った「かみかみメニュー」を毎日提供します。よく噛むことを意識して食べてみてくださいね。

よく噛んで食べると、どんな良いことがあるのだろう？

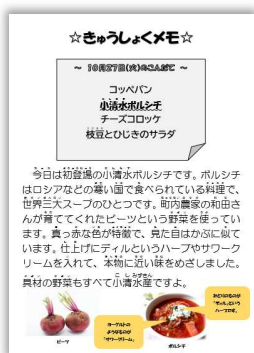
- 消化をたすける
- 脳のはたらきを良くする
- むし歯を予防する
- 肥満を防ぐ



みなさんは普段どれくらい噛んで食べているでしょうか。柔らかいものばかり食べていませんか？柔らかいものは、噛まなくても飲み込むことができます。硬いものは自然と噛む回数が増えます。数えながら食べてみるのも良いですね。一日30回噛むことを目標にしてみましよう。



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る期間です。身近な「食」について少し考えてみるのはどうでしょう。給食では、「食」について興味を持ってもらえるように給食メモを毎日出す予定です。栄養や食事のマナーについて、食材や料理について等の豆知識をお伝えしていこうと思います。家庭でも、食事のマナーを見直してみたり、食事の準備を手伝ったり、一緒に食材を買いに行ったりするのも良いですね。



★知床産真鱈味噌漬が初登場★

5月に登場した桜鱈は好評で、いつもより残食が少なかったです。今回はオホーツク海で獲れた真鱈が登場します。前回同様、ごはんにぴったりの味付けですよ。楽しみにしていてくださいね♪

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。

- こしみずさん 小清水産：アスパラ
- どうないさん 道内産：真鱈（斜里産）、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、もやし、ごぼう、にら、小松菜
- どうがいさん 道外産：人参（徳島）、キャベツ、チンゲン菜、さつまいも、ねぎ、メロン（茨城）
- ピーマン（宮崎）、きゅうり（群馬）

【献立表】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

	1日(火) かぼちゃパン 白菜と肉団子のスープ ポテトグラタン 彩りサラダ	2日(水) ごはん みそ汁(なめこ) 縞ほっけの塩焼き ふきと鶏肉の煮物	3日(木) ごはん ごま風味豚汁 豆腐ハンバーグ 小松菜のおかか和え	4日(金) シーフードカレー ごぼうのかりかりサラダ 野菜と菓物のゼリー
	かみかみウィーク(～10日)			
7日(月) ごはん みそ汁(キャベツ) さばの塩麹焼き 五目きんぴら	8日(火) わかめごはん(茎わかめ入り) いも団子汁 いわしのかりかりフライ(幼1・小2・中2) アスパラとベーコンの炒め物	9日(水) おやこ 親子うどん 炒り豆腐の包み焼き 根菜サラダ	10日(木) まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 水餃子スープ かみかみサラダ	11日(金) ひじきごはん みそ汁(大根) とり天 キャベツのツナ和え
かみかみウィーク(～10日)				
14日(月) ごはん みそ汁(じゃがいも) 豚すき煮 もやしのなめ茸和え	15日(火) コッペパン ミネストローネ タンドリーチキン フロココリーのマヨ和え	16日(水) ごはん みそけんちん汁 鱈のスパイス揚げ 切り干し大根の炒め物	17日(木) ごはん ほっけつみれ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め チンゲン菜のごま和え	18日(金) チャーハン 春雨スープ 塩から揚げ (幼1・小2・中2)
21日(月) ごはん みそ汁(高野豆腐) 肉じゃが ほうれん草の和え物	22日(火) ごはん 鶏ごぼう汁 知床産真鱈味噌漬 春雨の炒め物	23日(水) あんかけ焼きそば 揚げ餃子 (幼1・小2・中2) メロン	24日(木) ごはん 中華スープ 豆腐のオイスターソース煮 白菜サラダ	25日(金) スパイシーピラフ レタスのスープ チーズコロッケ
28日(月) ごはん 根菜汁 いわしの梅煮 (幼1・小1・中2) もやしとピーマンの和え物	29日(火) 黒糖パン クリームスープ チキンカツ キャベツとハムのソテー	30日(水) ごはん にらたまスープ チンジャオロース いかときゅうりの中華和え	★小清水産アスパラ★ この時期にしか食べられない季節限定の味です。今回はベーコンと一緒に炒め物にして頂きます。 	

給食で使用している主な食品とはたらき

※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	主に体を作る もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる
1日(火)	かぼちゃパン		パン	
	白菜と肉団子のスープ ポテトグラタン 彩りサラダ	肉団子(鶏肉・豚肉) ベーコン 牛乳 チーズ 鶏肉	じゃがいも バター オリーブオイル	白菜 人参 しめじ 小松菜 ねぎ コーン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ パプリカ
2日(水)	ごはん		米	
	みそ汁(なめこ) 縞ほっけの塩焼き ふきと鶏肉の煮物	みそ 縞ほっけ 鶏肉	砂糖 油	なめこ 大根 ねぎ 人参 ふき 椎茸
3日(木)	ごはん		米	
	ごま風味豚汁 豆腐ハンバーグ 小松菜のおかか和え	豚肉 厚揚げ みそ 豆腐ハンバーグ(豆腐・鶏肉) かつお節	じゃがいも 油 ごま	ごぼう 人参 ねぎ 白菜 小松菜
4日(金)	シーフードカレー	えび いか ほたて	米 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ
	ごぼうのかりかりサラダ 野菜とくだものゼリー		油 砂糖	ごぼう 大根 にんじん きゅうり
7日(月)	ごはん		米	
	みそ汁(キャベツ) さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら	厚揚げ みそ さば 長天 ひじき	油 ごま油 砂糖	キャベツ えのき茸 ごぼう 人参 いんげん
8日(火)	わかめごはん	わかめ	米	
	いも団子汁 いわしのかりかりフライ アスパラとベーコンの炒め物	いなし ベーコン	いも団子 油 油	人参 白菜 ねぎ しめじ アスパラ 玉ねぎ
9日(水)	親子うどん	たまご 鶏肉 つと巻き	うどん 砂糖	椎茸 ねぎ ほうれん草
	炒り豆腐の包み焼き 根菜サラダ	ツナ	さつまいも マヨネーズ 砂糖 ごま	ごぼう れんこん 人参 枝豆
10日(木)	麻婆豆腐丼	豆腐 豚肉 みそ	米 砂糖 油 ごま油	ピーマン ねぎ
	水餃子スープ かみかみサラダ	いか 大豆	ごま油 砂糖 ごま油	えのき茸 ねぎ 白菜 きゅうり 切り干し大根 人参
11日(金)	ひじきごはん	豚肉 ひじき 油揚げ	米 油 砂糖	人参
	みそ汁(大根) とり天 キャベツのツナ和え	わかめ 厚揚げ みそ 鶏肉 ツナ	油 砂糖	大根 ねぎ キャベツ 小松菜
14日(月)	ごはん		米	
	みそ汁(じゃがいも) 豚すき煮 もやしのなめ茸和え	油揚げ みそ 豚肉 焼豆腐 ちくわ	じゃがいも 砂糖 油	しめじ ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし えのき茸
15日(火)	コッパパン		パン	
	ミネストローネ タンダーチキン ブロッコリーのマヨ和え	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト ハム	マカロニ オリーブオイル マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト ブロッコリー コーン

	献立名	主に体を作る もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる
16日(水)	ごはん		米	
	みそけんちん汁 鱈のスパイス揚げ 切り干し大根の炒め物	豆腐 油揚げ みそ たら 豚肉	ごま油 油 砂糖 油 ごま	大根 ごぼう 人参 ねぎ 椎茸 切り干し大根 パプリカ には
17日(木)	ごはん		米	
	ほっけのつみれ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め チンゲン菜のごま和え	豆腐 つと巻き ほっけ 豚肉 みそ	油 砂糖 砂糖 ごま	えのき茸 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ 椎茸 チンゲン菜 もやし
18日(金)	チャーハン	豚肉	米 油 ごま油	玉ねぎ ねぎ コーン ピーマン 椎茸
	春雨スープ 塩から揚げ	鶏肉	春雨 油 小麦粉 でんぷん	しめじ にんじん ほうれん草 ねぎ
21日(月)	ごはん		米	
	みそ汁(高野豆腐) 肉じゃが ほうれん草の和え物	高野豆腐 みそ わかめ 豚肉 ちくわ	じゃがいも 油 砂糖 ごま油 砂糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草
22日(火)	ごはん		米	
	鶏ごぼう汁 知床産真鱈みそ漬け 春雨の炒め物	鶏肉 たら みそ 豚肉	春雨 ごま油 砂糖	ごぼう 人参 えのき茸 ねぎ 椎茸 たけのこ もやし パプリカ 小松菜 きくらげ
23日(水)	あんかけ焼きそば	豚肉 いか えび うずらの卵	中華麺 砂糖 油	たけのこ 人参 白菜 チンゲン菜 しめじ
	揚げ餃子 メロン			メロン
24日(木)	ごはん		米	
	中華スープ 豆腐のオイスターソース煮 白菜サラダ	ハム 豆腐 豚肉 鶏肉	ごま油 油 砂糖 砂糖 油	もやし チンゲン菜 人参 ねぎ ピーマン 玉ねぎ ねぎ 白菜 きゅうり
25日(金)	スパイシーピラフ	ウインナー	米 バター	ピーマン 玉ねぎ
	レタスのスープ チーズコロッケ	豚肉	油	人参 レタス ほうれん草 椎茸
28日(月)	ごはん		米	
	根菜汁 いわしの梅煮 もやしとピーマンの和え物	油揚げ みそ いわし ツナ	じゃがいも 砂糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ もやし ピーマン
29日(火)	黒糖パン		パン	
	クリームスープ チキンカツ キャベツとハムのソテー	牛乳 鶏肉 ハム	油 マカロニ 油 オリーブオイル	しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ キャベツ 人参
30日(水)	ごはん		米	
	にらたまスープ チンジャオロース いかときゅうりの中華和え	たまご 豚肉 いか	砂糖 油 ごま油 砂糖 ごま油	にら しめじ ねぎ たけのこ ピーマン パプリカ もやし きゅうり