



# 6月のきゅうしょくよていこんだてひょう

## 市川市立新井小学校

6月は食育月間です！かみごたえのあるもの、千葉県、市川市の産物を献立に取り入れました。

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値 エネルギー632kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.7g 塩分 2.2g

栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価
1 火	よくばり揚げパン 牛乳 華しゅうまい ほうれん草中華和え 春雨スープ	きなこ ぶたにく おから とりにく かまぼこ とうふ	パン さとう あぶら ごま しゅうまいのかわ はるさめ	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん ねぎ しいたけ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.5 g	10 木	チンジャオロース丼 牛乳 きゅうりとわかめのあえもの 中華スープ ヨーグルト	ぶたにく わかめ とりにく とうふ はるさめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ねぎ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ピーマン はくさい ねぎ とうもろこし えのきたけ もやし きくらげ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.3 g	22 火	ビビンバ 牛乳 きんぴらスティック 中華風コーンスープ いちごゼリー	ぶたにく ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん	しょうが にんにく ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.6 g
2 水	ご飯 牛乳 家常豆腐 わかめとトマトの中華サラダ メロン	ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ もやし トマト きゅうり メロン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.3 g	11 金	わかめご飯 牛乳 あじ磯辺揚げ 小松菜のマスタード和え 豚汁 トマト	わかめ しらすぼし あじ あおりの ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら こんやく しめじ もやし ごぼう だいこん ねぎ トマト	エネルギー 661 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.6 g	23 水	カレー麻婆丼 牛乳 きゅうりのナムル風 きらきらフルーツポンチ	ぶたにく だいず とうふ みそ	こめ さとう ごま かたくりこ ごま タビオカ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら マッシュルーム きゅうり もやし えのきたけ すいか パインアップル	エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g	
3 木	ジャンバラヤ 牛乳 ししゃものフライ 天使の羽のミネストローネ	ぶたにく だいず ウインナー ししゃも ベーコン レンズまめ	こめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト キャベツ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g	12 土	ご飯 牛乳 さばのカレー竜田揚げ 納豆あえ 冬瓜汁 市川梨のゼリー	なつとう しらすぼし とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう ねぎ とうがん レモン たけのこ にんじん	エネルギー 681 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.8 g	24 木	なす入り肉みそ丼 牛乳 かきたま汁 ぶどうゼリー	ぶたにく だいず みそ たまご とうふ こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しょうが えのきたけ ねぎ こまつな ぶどう	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.6 g		
4 金	タコライス 牛乳 しゃりしゃりガーリック 大豆 野菜スープ	ぶたにく だいず ベーコン	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー にんじん キャベツ トマト レタス こまつな	エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.0 g	16 水	みそラーメン 牛乳 小松菜ぎょうざ ツナ和え	ぶたにく なた こんぶ みそ ひじき ツナ	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ ぎょうざのかわ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ だいずもやし にんじん たけのこ とうもろこし にら こまつな レモン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	25 金	とうもろこしご飯 牛乳 鮭フライ 磯和え 豆腐のみそ汁 すいか	さけ のり とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	とうもろこし もやし ほうれんそう にんじん ねぎ すいか	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g
7 月	カレーライス 牛乳 ほうれん草のサラダ オレンジ	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ	こめ バター こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれんそう とうもろこし オレンジ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g	17 木	あじさいご飯 牛乳 レバーのかりん揚げ ごま酢和え みそ汁 せいがく餅のきな粉 和え	ぶたにくレバー わかめ あぶらあげ みそ きなこ	こめ ごま あぶら さとう せいがくもち	うめぼし しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g	28 月	ターメリックライス&チリコンカン 牛乳 うずら卵と小松菜のスープ パインアップル	だいず ぶたにく チーズ ベーコン うずらのたまご	こめ あぶら たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース えのきたけ キャベツ こまつな パインアップル	エネルギー 670 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.8 g	
8 火	チャーハン 牛乳 サラダ春巻き 中華きゅうり わかめスープ	なるたまき やきぶた とりにく チーズ ぶたにく わかめ とうふ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ はるまきのかわ さとう でんぶん ごま	しいたけ にんじん ねぎ ピーマン たまねぎ きゅうり さとう	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.3 g	18 金	五穀ご飯 牛乳 きびなご南蛮漬け しらたきソテー 生揚げの肉味噌煮 メロン	わかめ きびなご しらすぼし ぶたにく みそ なまあげ	こめ ごま むぎ あわ ごま あぶら しらたき じゃがいも しいたけ メロン	ねぎ しょうが にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.4 g	29 火	お楽しみ給食	ぶたにく のり さとう あぶら さつまいも こめこ でんぶん はるさめ	にんじん キャベツ もやし はくさい にら しょうが ねぎ りんご	エネルギー 648 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g	
9 水	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ かぼちゃドーナッツ	ぶたにく だいず チーズ とりにく とうにゅう おから たまご	スパゲティ あぶら バター さとう ごま こむぎこ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ かぼちゃ とうもろこし	エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.7 g	21 月	カレーミートサンドパン 牛乳 キャベツのポターージュ スープ カフェオレゼリー	ぶたにく だいず ベーコン なまクリーム	パン あぶら さとう バター たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	エネルギー 615 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.2 g	30 水	オムライス 牛乳 カレーフライビーンズ 米粉あさりコーンシチュー	とりにく たまご あさり いんげんまめ だいず チーズ	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも セロリー パセリ とうもろこし	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	エネルギー 683 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g	

カラフルなタビオカを入れた、☆きらきら☆なフルーツポンチです。

「ファルファッレ」という、天使の羽のような形をしたマカロニをミネストローネスープに入れます！

授業参観日(予定)です。6月15日の「千葉県民の日」をお祝いして、千葉県産のさば、市川産の梨など、地元の産物を多く取り入れたこん立てです。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。人気の「しゃりしゃりガーリック大豆」、よくかんで食べてくださいね！

2年生とあゆみ学級のみなさんが、とうもろこしの皮むきのお手伝いをしてくれる予定です！

「せいがくもち」は、主に千葉県の北東部(香取、海匝《かいそう》地区)に昔から伝わる、うるち米を材料としたおもちです。

毎月19日は「食育の日」骨をじょうぶにしてくれる小魚、「きびなご」を出します！

リクエストボックスに寄せられた意見をもとに作ったこん立てです！何が出るかは、当日までお楽しみに♪

# 給食だより 6月

市川市立新井小学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。

## ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

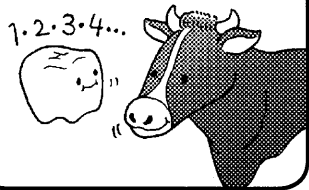
食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



### よくかむために

#### あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



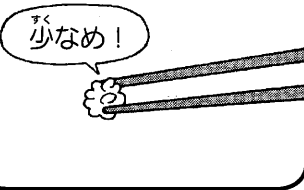
#### 一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



#### 一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



### 保護者のみなさまへ

今月は食育月間です。食べることは生涯にわたって続く大切なものです。ご家庭では、みんなで食卓を囲むことによって、子どもたちが食事の楽しさを実感できます。また、はしの持ち方やあいさつなどのマナーや、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にもなります。

「おうちで給食メニュー」給食に登場するメニューのレシピをご紹介します！

### きんぴらスティック (4人分)

#### 【材料】

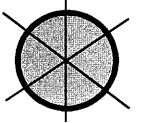
ごぼう	1/2本
こめこ 米粉 (または片栗粉)	適量
しお 塩	適量
あ 揚げ油	適量

#### 【作り方】

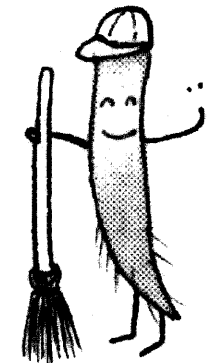
- 1 ごぼうはよく洗って、包丁の背で皮をこそげ取る。  
4 cm 程度の長さに切って、たてに6等分する。
- 2 切ったごぼうは、いったん水につけてあくを抜き、ペーパータオルなどで水分をおさえておく。
- 3 2のごぼうに米粉をうすくまぶす。
- 3 揚げ油を170℃くらいに熱して、3のごぼうを入れて揚げる。揚げ上がったら、熱いうちに塩をふる。

6月22日(火)の給食に登場します。

ごぼうの断面図  
こんな感じに6等分してください。



揚げたごぼうの香ばしさが、  
やみつきになりますよ。  
おつまみにも最高♪  
食べ過ぎにご注意！！



おなかを  
そうじするよ！

ごぼう