

市川市立新井小学校

市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。
今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えます。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思ひます。

6月 学校給食よていこんだて表

※材料の都合などにより、献立の内容がかわることがありますのでご了承ください。

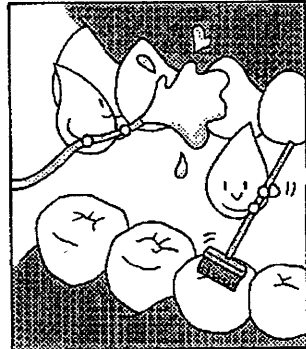
6月は食育月間&読書フェスティバルがあります！本に出てくる料理や食べ物を「こんだてについて」で紹介していきます。千葉県でとれる食べ物や伝わる料理も紹介していきます。お楽しみに！

日 (曜)	牛 乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて	食 品 名						栄 養 価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g		
					おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)					
					たんすいかぶつ が多い	しばうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い				
2 (月)		まあぼうどうふどん	きゅうりのナムル バインアップル	※カッコン内は、教科等と関連のあるところ です。 マーボーどうふは、代表的な中華料理です！	0	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうがしいたけ ながねぎ きゅうり もやし えのきたけ バイン	552 22.3 17.4 1.5	585 23.9 18.2 2.1		
3 (火)		ターメリックライス& チリコンカン	ごぼうサラダ ヨーグルト	食物せんいたっぷりのごぼうサラダです。	こめ こめこ さとう	なたねあぶら ごま エッグケアマヨネーズ	ぶた だいず 鶏 みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマトペースト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース ごぼう もやし きゅうり コーン	576 23.7 20.4 1.3			
4 (水)		ごこごはん	ししゃものバリバリあげ くきわかめのサラダ だいこんのみそしる あまなつ	歯と口の衛生週間になみ、よくかんで食 べてほしいものをこん立てに入れました！	こめ ごここまい はるまきのかわ こむぎこ さとう	ごま なたねあぶら	だいず 鶏 かつおぶし とうふ みそ さばぶし	わかめごはんのもと ちりめ んじゃこ ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ	こまつな にんじん	きゅうり ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ あまなつみかん	578 24.4 18.9 2.3			
5 (木)		ごはん	わかめとトマトのちゅうかサラダ かじょうどうふ メロン	「わかめとトマトのちゅうかサラダ」これで苦 手なトマトを克服した人も多いようす！	こめ さとう でんぶん	ごま なたねあぶら ごまあぶら	ぶた なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ メロン	567 23.2 18.9 1.5			
6 (金)		おやこどん	きゅうりとツナのあえもの じゃがいものみそしる	こんがいつ いちかわし のうか いなな 今月のじゃがいもは、市川市で農家を営ん でいる「川又さん」が作りました。	こめ さとう でんぶん じゃがいも		とり あぶらあげ たまご さばぶし まぐろ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	たまねぎ きゅうり コーン しょうが	569 26.1 17.2 2.1			
9 (月)		ビビンバ	ワントンスープ れいとうみかん	ビビンバは、お隣の国、韓国の料理です。	こめ むぎさとう わんたんのかわ でんぶん こめこ	ごまあぶら なたねあぶら ごま	ぶた ほそぎりたまごやき だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら こまつな	しょうが にんにく ぜんまい もやし ながねぎ みかん	595 25.0 16.3 2.3			
10 (火)		ごはん	なつとうあえ レバーのかりんあげ とんじる	人気の納豆和え、お代わりしてくれる人が多い です！	こめ こめこ さとう じゃがいも こんにやく	なたねあぶら ごま	なつとう ぶたレバー ぶた とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	しょうが ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	588 29.8 18.1 2.0			
11 (水)		カレーライス	ひじきのサラダ ぎゅうにゅうプリン	☆読書フェスティバル給食☆ 「ひみ つのカレーライス」より「カレーライス」	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	バター オリーブオイル	とり ぶた しろはなまめ ハム	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト ひじき アガー なまクリーム	にんじん トマトペースト	たまねぎ にんにく しょうがりんご もやし きゅうり レモン いちごジャム	684 20.1 21.3 1.6			
12 (木)		よくばりあげパン	パンサンスー にくだんごスープ	人気のよくばり揚げパンです！パンサンスーの 「スー」とは、「細く切ったもの」という意味です。	こめ さとう はるさめ でんぶん マロニー	なたねあぶら ごまあぶら	きなこ ハム ぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり しょうが ながねぎ はくさい	581 20.3 22.1 2.6			
13 (金)		わかめごはん	ちばけんのいわしフライ きゅうりのからみそづけ とうがんのみそしる いちかわなしのゼリー	6月15日は千葉県民の日！千葉県でとれたいわしを使った フライと、市川市でとれた梨を使ったゼリーを作ります。	こめ こむぎこ パンこ さとう ケールゼリーのもと	ごま なたねあぶら	いわし みそ あぶらあげ さばぶし	わかめごはんのもと ぎゅう にゅう		きゅうり とうがん ながねぎ なめこ えのきたけ なし レモン	620 21.3 15.2 2.4			
16 (月)		ごはん	エコふりかけ おからコロッケ ごまあえ だいこんのみそしる	☆読書フェスティバル給食☆ 「1」びきのねこ とあろうどり」より「おからコロッケ」	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	ごま なたねあぶら	さばぶし ぶた おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし だいこん ながねぎ	635 24.7 21.4 2.0			
17 (火)		ちゅうかどん	ちゅうかふうコーンスープ あじさいゼリー	あじさいが美しい時期なので、ゼリーであじさいの色 合いを表現しました。	こめ おおむぎ でんぶん ケールゼリーのもと	なたねあぶら	ぶた たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	にんにく しょうが たけのこ しいたけ はくさい ながねぎ もやし コーン	587 20.8 13.4 2.9			
18 (水)		ひじきごはん	だいずのかきあげ もやしとわかめのあえもの とうふのみそしる	鉄分たっぷりのひじきと、カルシウムがたっぷりの大 豆をつかったかき揚げです。いっぱい食べてね！	こめ さとう こむぎこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	さばぶし とり あぶらあげ だいず とうふ みそ	ひじき ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん きぬさや かぼちゃ こまつな	たけのこ たまねぎ ごぼう もやし ながねぎ	553 24.4 21.1 2.7			
19 (木)		ゆかりごはん	いわしのさんがやき おかかあえ にくじゃが	食育の日なので、和食給食を作りました。さん が焼きは千葉県の伝統的な郷土料理です。	こめ むぎこ こめこ でんぶん じゃがいも しらたき さとう	ごま なたねあぶら	いわし ぶた みそ かつおぶし なまあげ さばぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	ゆかり ながねぎ しょうが もやし たまねぎ	595 27.0 17.9 2.3			
20 (金)		チンジャオロース どん	もやしときゅうりのツナあえ はるさめスープ	☆読書フェスティバル給食☆ 「ピーマンマンとか ぜひきキン」より「チンジャオロースどん」	こめ さとう でんぶん マロニー	なたねあぶら ごまあぶら	ぶた まぐろ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ きゅうり もやし コーン ながねぎ はくさい えのきたけ きくらげ	568 21.7 19.6 2.6			
21 (土)		ごはん	エコふりかけ ぼらのあずまに トマト	☆読書フェスティバル給食☆ 「いかりのギョー ザ」より「小松菜ぎょうざ」	こめ さとう こめこ さつまいも こんにやく	ごま なたねあぶら	さばぶし ぼら ぶた とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	トマト にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ	566 25.8 16.1 1.7			
24 (火)		しょうゆラーメン	こまつなぎょうざ ちゅうかもやし オレンジゼリー	1年生を迎える会で、3年生から絶大なリ クエストのあった「ラーメン」出します よ！！	ラーメン ぎょうざのかわ でんぶん こむぎこ さとう ケールゼリーのもと	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた なた	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう こまつな にら にんじん	しなちくしょうが にんにくもやし たまねぎ ながねぎ キャベツ だいずもやし きゅうり オレンジジュース	548 22.5 14.9 3.4			
25 (水)		キムチごはん	もちごめつきにくだんご ほうれんそうちゅうかあえ トックスープ	スープに入っている「トク」は、お隣の国、韓国の食 べ物です。うるち米でつくったもちです。	こめ さとう もちごめ でんぶん トク	ごまあぶら ごま なたねあぶら	ぶた とり さばぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが キムチ ながねぎ しいたけ もやし はくさい えのきたけ だいこん	617 28.0 20.7 2.6			
26 (木)		ひやしうどん	さつまいものかわりあげ ミニトマト すいか	人気の冷やしうどんです。暑くなる時期、キリッと冷 やしたうどんで涼しくなってくださいね！	うどん さとう さつまいも こめこ	ごま なたねあぶら	かつおぶし あぶらあげ	こんぶ わかめ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ミニトマト	きゅうり すいか	550 22.6 18.0 1.5			
27 (金)		ごはん	だいずとじゃこのふりかけ いそあえ とんじる ゆでとうもろこし	(2年生生活科)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をお手伝いしてくれる予定です。	こめ さとう じゃがいも こんにやく	なたねあぶら ごま	だいず ぶた とうふ あぶらあげ みそ さばぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし えのきたけ ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ コーン	579 27.4 17.7 2.0			
30 (月)		なすいり にくみそどん	かきたまじる はちみつレモンゼリー	いんを運んでいる「なす」でどんぶりを作りました！なすが苦 手な人もおいしく食べられるように工夫しました！	こめ むぎさとう でんぶん ケールゼリーのもと はちみつ	なたねあぶら	ぶた だいず みそ たまご とうふ さばぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ なす しょうが えのきたけ ながねぎ レモン	587 21.8 15.3 1.8			

給食だより 6月

市川市立新井小学校

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

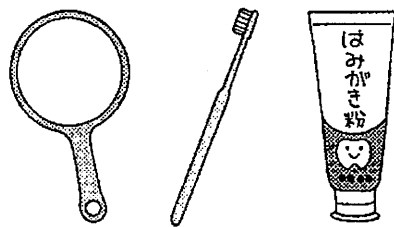
だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。

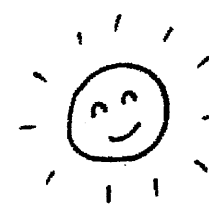
特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくりまわります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。



きゅうしょくレシピ しょうかい



リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいます!

ぎゅうしゅう 牛乳 フォリン



(材料) 4人分

牛乳 300cc

砂糖 大匙3

ゼラチン 5g

お湯 50cc

生クリーン 40cc

いちじくジャム 40g

(作り方)

- 鍋に牛乳、砂糖を入れ煮とかす。
- ゼラチンに お湯 50cc を入れよくとかす。
1. の鍋に 2. を加えゼラチンを入れよく混ぜる。
- 混ぜたら 生クリーン 40cc を入れる。
- フォリン型に入れ冷やし固める。
- 固まったら 上にいちじくジャムをのせる。