

市川市立新井小学校



6月 学校給食よていこんだて表

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。楽しみに！

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

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	しぼうが多い	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
3 (月)		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 こんだて 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 とり 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 グリンピース ごぼう もやし きゅうり コーン	576 23.7 20.4 1.3	593 23.8 19.6 2.3
4 (火)		えだまめとコーンの かみかみごはん	ししゃものパリパリあげ くきわかめのサラダ だいこんのみそしる みかんのひとくちゼリー	歯と口の衛生週間にちなみ、よくかんで食べてほしいものをこんだてに入れました！	こめ おおむぎ はるまきのかわ こむぎこ さとう	ごま なたねあぶら	ベーコン とり かつおぶし とうふ みそ さばぶし	こんぶ ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ	にんじん こまつな	コーン えだまめ きゅうり ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ	553 24.3 22.8 2.5	
5 (水)		やきそば	だいずとさつまいものあげがらめ ちゅうかスープ パインアップル	昨日に続き、よくかんで食べてほしい「大豆」を揚げた揚げがらめです！	ちゅうかめん さつまいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶた だいず とり とうふ	あおのり ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん なら こまつな	たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし たけのこ パインアップル	542 27.7 22.9 2.6	
6 (木)		ごはん	さけのわふうマヨネーズやき きゅうりとツナのあえもの じゃがいものみそしる すいか	鮭の和風マヨネーズ焼きは、人気メニューのひとつです。	こめ じゃがいも	エッグケアマヨネーズ	さけ まぐろ みそ さばぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ		きゅうり しょうが コーン たまねぎ すいか	553 24.3 14.0 1.9	
7 (金)		マーボーどうふどん	きゅうりのナムル ちゅうかふうフルーツポンチ	マーボーどうふは、代表的な中華料理です！	こめ さとう でんぶ	ごまあぶら ごま	ぶた だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん なら	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし えのきたけ もも みかんかん ナタデココ	599 23.1 18.4 1.5	
10 (月)		ごはん	なつとうあえ レパールのかりんあげ さつまじる メロン	☆一足お先に読書フェスティバル給食☆ 「しょうたどなつとう」より「なつとうあえ」	こめ こんだて さとう さつまいも こんにやく	なたねあぶら ごま	なつとう ぶたレパール ぶた なまあげ さばぶし みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	こまつな にんじん	しょうが だいこん ごぼう ながねぎ メロン	602 29.2 17.0 2.2	
11 (火)		ひやしうどん	だいずのかきあげ こまつなのマヨネーズあえ れいとうみかん	そろそろ夏らしいお天気になるので、冷たい冷やしうどんと冷凍みかんを出します！	うどん さとう こむぎこ	ごま なたねあぶら エッグケアマヨネーズ	あぶらあげ かつおぶし だいず さばぶし まぐろ	こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな	きゅうり たまねぎ しめじ もやし みかん	553 25.4 17.6 2.3	
12 (水)		カレーライス	ほうれんそうのサラダ ぎゅうにゅうプリン	レシピを教えてください！とのリクエストが多かったカレーライスです！	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 しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト アガー	にんじん トマトペースト ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご コーン いちごジャム	661 21.2 20.9 2.1	
13 (木)		ごはん	エコふりかけ おからコロケ ごまあえ だいこんのみそしる	☆一足お先に読書フェスティバル給食☆ 「11ぴきのねことあほうどり」より「コロケ」	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	637 24.8 21.5 2.0	
14 (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 クールゼリーのもと	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	622 21.5 15.3 2.7	
17 (月)		ツナスパゲティ	ほうれんそうとコーンのソテー てづくりシナモンロール	☆読書フェスティバル給食☆ 「ババールのおはなし」より「シナモンロール」	カットスパゲティ こむぎこ さとう ふんとう	バター なたねあぶら	まぐろ ベーコン たまご	エダムチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム もやし コーン	595 23.9 24.6 2.2	
18 (火)		ゆかりごはん	さつまいもてんぷら なまあげのにくみそにもやしとわかめのあえもの はちみつレモンゼリー	☆読書フェスティバル給食☆ 「さつまいものおいも」より「さつまいもの天ぷら」	こめ おおむぎ さつまいも こめこ さとう じゃがいも クールゼリーのもと はちみつ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶた なまあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん いんげん こまつな	ゆかり しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし レモン	648 19.9 19.8 2.1	
19 (水)		よくばりあげパン	ほうれんそうちゅうかあえ にくだんごスープ	いつも人気のよくばり揚げパンです！ほうれん草は、鉄分やビタミンが多い野菜です。	コッパン さとう でんぶ マロニー	なたねあぶら ごま ごまあぶら	きなこ ぶた	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし しょうが ながねぎ はくさい	542 20.3 22.8 2.2	
20 (木)		キムチごはん	もちごめつきにくだんご ちゅうかもやし トックスープ すいか	トックスープに入っている「トック」は、韓国のおもちです。うるち米で作られています。	こめ さとう もちごめ でんぶ トック	ごまあぶら ごま	ぶた とり さばぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが キムチ ながねぎ しいたけ もやし だいず もやし きゅうり はくさい えのきたけ だいこん すいか	631 27.6 19.4 2.5	
21 (金)		じゃこガーリックライス	レパールとポテトのかわりあげ おまめのスープ アセロラのひとくちゼリー	☆読書フェスティバル給食☆ 「くまのがっこう」より「おまめのスープ」	こめ じゃがいも こめこ さとう	オリーブオイル なたねあぶら ごま	ベーコン ぶたレパール みそ だいず	ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	589 25.2 21.0 2.8	
24 (月)		オムライス	ABCスープ れいとうみかん	☆読書フェスティバル給食☆ 「給食室の日曜日」より「オムライス」	こめ むぎ マカロニ	なたねあぶら バター	とり シートエッグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ みかん	601 20.6 22.0 2.5	
25 (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 クールゼリーのもと		ぶた たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	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 20.7 13.4 3.0	
26 (水)		なすとツナのトマトスパゲティ	コーンサラダ かぼちゃドーナッツ	☆読書フェスティバル給食☆ 「サラダでげんき」より「コーンサラダ」「ハムとケロのちようび」より「かぼちゃドーナッツ」	カットスパゲティ さとう こむぎこ ふんとう	オリーブオイル なたねあぶら ごま バター	ベーコン まぐろ とり とうにゅう おから たまご	チーズ ぎゅうにゅう	トマト にんじん かぼちゃ	にんにく セロリー たまねぎ なす きゅうり キャベツ コーン	621 22.4 25.7 2.7	
27 (木)		むぎごはん	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手伝ってくれる予定です。	こめ むぎ さとう 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	587 28.0 17.9 2.0	
28 (金)		しょうゆラーメン	こまつなぎょうざ わかめとトマトのちゅうかサラダ ぶどうゼリー	☆読書フェスティバル給食☆ 「ラーメンちゃん」より「しょうゆラーメン」	ラーメン ぎょうざのかわ でんぶ こむぎこ さとう クールゼリーのもと	なたねあぶら ごま ごまあぶら	なると ぶた	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ほうれんそう こまつな なら トマト	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 きゅうり ぶどうジュース	560 22.3 15.5 3.6	

定例研

読書フェスティバル開始！

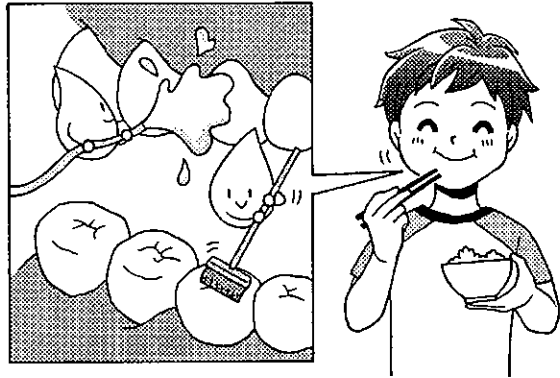
6月19日は食育の日！



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



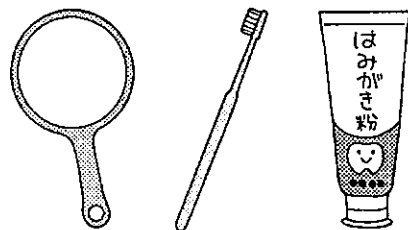
よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

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られないように、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、歯垢をつくり出します。歯垢の中の細菌が、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。

「おうちで給食メニュー」
給食で人気のあるメニューのレシピ
をご紹介します！

シナモンロール (10個分)

【材料】			
強力粉	210g	薄力粉	70g
ベーキングパウダー	18g	砂糖	60g
塩	ひとつまみ	卵	1個
無塩バター	40g	牛乳	70cc
シナモン	8g	グラニュー糖	20g
粉砂糖	40g	水	適宜



給食室自慢のシナモンロールです！
スコーンのような食感でおいしいです。
ぜひ作ってみてください！！17日の給食に登場します。

【作り方】

- 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダーはあわせてふるう。卵は溶いておく。オーブンは180℃にあたためておく。
- ボールに溶かしたバターを入れて、そこに溶き卵、砂糖、塩、牛乳を入れ泡立て器でよく混ぜる。
- 2にふるった小麦粉とベーキングパウダーを入れて、へらでさっくりと混ぜ、かなり弾力がある生地になるので、力を込めて混ぜる。
- たて20×横25cm厚さ1cmの四角形にのばし、シナモンとグラニュー糖を混ぜ合わせたものを均等にふる。手前からくるくると巻いて、巻き終わりを閉じ、10等分にカットする。
- クッキングシートをしいた天板にならべ、180℃のオーブンで20分程度焼く。
- 焼きあがったら冷まして、粉砂糖と水をまぜてつくったアイシングを表面にぬる。