



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。お楽しみに！

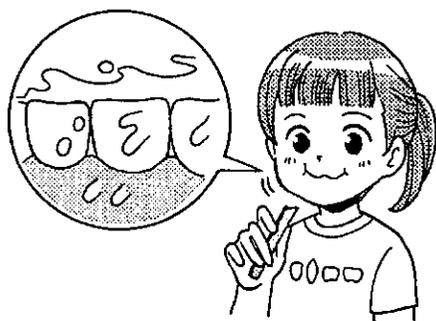
日 (曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて	食品名						栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
					おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)			
					たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むぎしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い		
1 (木)	マーボー豆腐どん	きゅうりのナムル ちゅうかふうフルーツポンチ	マーボー豆腐は、代表的な中華料理です！	こめ さとう でんぶん	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 もみかん ナタデココ	605 23.7 18.2 1.5	599 24.0 19.3 2.4	
2 (金)	なすいりにくみそどん	かきたまじる せいがかもちのきなこあえ	「せいがかもち」は、主に千葉県の北東部につたわる、うるち米を原料にしたもちです。	こめ むぎ さとう でんぶん せいがかもち	なたねあぶら	ぶた だいず みそ たまご とうふ さばぶし きなこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ビーマン こまつな	キャベツ なす しょうが えのきたけ ながねぎ	665 24.4 16.1 1.7	574 24.3 17.0 3.6	
5 (月)	チャーハン	あじのなんぼんづけ ほうれんそうちゅうかあえ にくだんご スープ すいか	あじは「味が良い。」で「あじ」と名付けられました。	こめ こめ さとう でんぶん マロニー	なたねあぶら ごまあぶら ごま	なると やきばあ あじ ぶた	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ほうれんそう	しいたけ ながねぎ もやし しょうが はくさい すいか	614 31.2 19.2 2.4	574 24.3 17.0 3.6	
6 (火)	ごはん	なつとうあえ さばのカレーやき さつまじる メロン	6日-30日は、読書フェスティバル！本に出てくる料理や食べ物を本や雑誌により紹介します。この日は朝ごはんを「しょうじとやっとう」で紹介します。	こめ さつまいも こんにやく	なたねあぶら	なつとう さば 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 なら	たまねぎ にんにくしょうが だいこん ごぼう ながねぎ メロン	614 31.2 19.2 2.4	571 20.9 12.7 3.0	
7 (水)	ちゅうかどん	ちゅうかふうコーンスープ はちみつレモンゼリー	野菜たっぷり中華丼です！	こめ おおむぎ でんぶん クールゼリーのもと はちみつ	なたねあぶら	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 レモン	578 23.4 16.3 2.8	578 23.4 16.3 2.8	
8 (木)	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	☆読書フェスティバル給食☆ いわしフライ「いわしくん」	こめ こむぎこ パン さとう	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	578 23.4 16.3 2.8	578 23.4 16.3 2.8		
9 (金)	チンジャオロースどん	きゅうりとツナのあえものはるさめスープ メロン	☆読書フェスティバル給食☆ チンジャオロース(ピーマン)「ピーマンマンとがぜびきん」	こめ さとう でんぶん はるさめ	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 わかめ	にんじん ビーマン	にんにくしょうが たけのこ きゅうり コーン ながねぎ はくさい えのきたけ もやし きらげ メロン	567 21.2 19.1 2.5	631 20.0 19.8 2.1	
10 (土)	ゆかりごはん	さつまいもてんぶら なまあげのにくみそに もやしとわかめのあえもの いちごゼリー	オーフンスクールター ☆読書フェスティバル給食☆ さつまいもてんぶら「さつまいもいも」	こめ むぎ さつまいも こめ こ さとう じゃがいも	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	611 24.0 19.1 2.4	611 24.0 19.1 2.4	
12 (月)	ぶたどん	あおなとツナのあえもの だいこんのみそしる すいか	ぶたどんには「いっていいぶたにく」は、からだのつかれをとってくれます。	こめ しらたき さとう	なたねあぶら	ぶた まぐろ とうふ みそ さばぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ もやし しょうが だいこん すいか	611 24.0 19.1 2.4	611 24.0 19.1 2.4	
13 (火)	タンタンめん	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	旬をむかえたトマトのサラダです！	ラーメン ぎょうざのかわでんぶん こむぎ 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	ぶた みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん なら こまつな トマト	にんにくしょうが ながねぎ キャベツ コーン しなちくも やし きゅうり ぶどうジュース	611 24.9 19.5 3.4	611 24.9 19.5 3.4	
14 (水)	ごはん	こめこのキーマカレー ほうれんそうとコーンのソテー いちかわなしのゼリー	6月15日は千葉県民の日！千葉県でとれたお米で作った米粉と、南川市でとれた粟を使ったゼリーを作ります。	こめ こめ こじやがいも さとう クールゼリーのもと	バター なたねあぶら	とり ぶた しろはなまめ ベーコン	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト	にんじん トマト ベースト ほうれんそう	たまねぎ にんにくしょうが りんご もやし コーン なしレモン	675 21.7 18.8 1.6	675 21.7 18.8 1.6	
19 (月)	ウインナーピラフ	レバーとポトモのかわりあげ キャベツのこめこポターージュ みかんのひくちゼリー	毎月19日は食育の日！鉄分たっぷりレバーの登場！！	こめ じゃがいも こめ さとう	なたねあぶら ごま パター オリーブオイル	ソーセージ ぶたレバー みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ	647 24.6 26.0 3.1	647 24.6 26.0 3.1	
20 (火)	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 ぎゅうにゅうプリン	昨日のレバーと同じで、大豆も鉄分がたっぷりです！	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 アガー なまクリーム	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 いちご ジャム	549 25.1 24.6 2.7	549 25.1 24.6 2.7	
21 (水)	ごはん	エコふりかけ おからロettek ごまあえ だいこんのみそしる	環境にやさしいエコメニューです。☆読書フェスティバル給食☆ロettek「11びきのねことあほうどい」	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	636 24.8 21.5 2.0	636 24.8 21.5 2.0	
22 (木)	ターメリックライス&チリコンカン	ごぼうサラダ バインゼリー	食物せんいたっぷりのごぼうサラダです。	こめ こめ さとう クールゼリーのもと	なたねあぶら ごま エッグ アマヨネーズ	ぶた だいず とり みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ベースト	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 バインアップルジュース	577 21.3 20.1 1.5	577 21.3 20.1 1.5	
23 (金)	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 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	580 28.3 16.9 2.0	580 28.3 16.9 2.0	
26 (月)	ひやしうどん	ちくわのいそべあげ 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 こめこ	ごま なたねあぶら エッグ アマヨネーズ	あぶらあげ かつおぶし ちくわ まぐろ	こんぶ わかめ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きゅうり しめじ もやし みかん	541 28.8 17.8 3.1	541 28.8 17.8 3.1	
27 (火)	おたのしみきゅうしよく	なにができるかな？おたのしみに！(^_^)	なにができるかな？楽しみにしていてね！	こめ さとう こめこ	なたねあぶら	ぶた だいず	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ みかん ももかん ナタデココ	623 21.0 18.1 1.2	623 21.0 18.1 1.2	
28 (水)	なすとツナのトマスバゲティ	コーンサラダ かぼちゃドーナツ	☆読書フェスティバル給食☆ サラダ「サラダでけんき」 ドーナツ「K&Mのちゅうぶ」	カットスパゲッティ 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 パター	ベーコン まぐろ とり とうふ 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	597 22.0 23.3 2.8	597 22.0 23.3 2.8	
29 (木)	ひじきごはん	ハタハタのなんぼんづけ ごまずあえ にくじゃが	ハタハタは、秋田県でとれるお魚です。秋田県の郷土料理「しよつる」の材料として有名です。	こめ さとう こめ こじやがいも しらたき	なたねあぶら ごま ごまあぶら	さばぶし とり あぶらあげ はたはた ぶた なまあげ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬきさや こまつな さやいんげん	たけのこ ながねぎ キャベツ もやし たまねぎ	559 26.6 17.6 3.0	559 26.6 17.6 3.0	
30 (金)	カレーミートサンドパン	しゃりしゃりガーリックだいず ABCスープ ヨーグルト	☆読書フェスティバル給食☆ ABCスープ「給食アンサンブル」	しよくパン さとう こめ マカロニ	なたねあぶら パター	ぶた だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ	564 22.8 22.8 2.0	564 22.8 22.8 2.0	

給食だより 6月

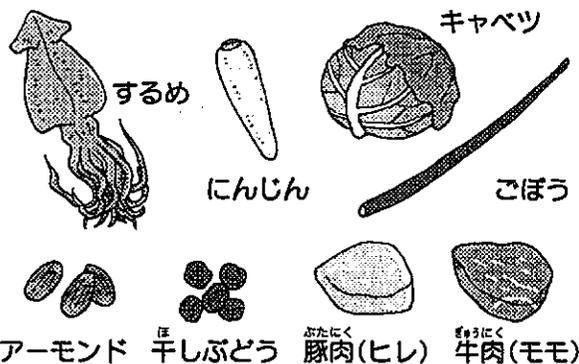
生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけでなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

きゅうしょくレシピ しょうかい



しゃりしゃり 噛む
かーソック 大豆



リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかします！

(材料) 作りやすい分量

- 大豆 (乾燥大豆ゆでひきかたの) 50g
- 米粉 大エビ2 → スーパーの小麦粉のあるコーナーで売っています。
- 塩 小エビ 1/4
- かーソックパウダー 小エビ 1/2
- 乾燥パセリ 小エビ 1/2 } スーパーの「香辛料」コーナーで売っています。
- 揚げ油 適量

(作り方)

- 大豆はたっぷりの水に1晩つけ置き。
- 戻した大豆をざるにあげて水をよく切り、米粉をまぶして160℃くらいに熱した油で10分程度揚げる。
- 揚げた大豆の油をよく切り、塩・かーソックパウダー・乾燥パセリをまぶす。

6月30日(金)のこん女2に登場します！

おうちでも作ってみて下さい！