

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
19 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ⁺ - 742kcal
	主食	麦ご飯					こめ むぎ		タバ ⁺ ク 30.9g
	主菜	あぶ玉丼(具)	卵 なたと 油あげ かつお節		みつば	たまねぎ	さとう		脂質 24.3g
	副菜	寒天のサラダ		かんてん	にんじん	きゅうり もやし コーン	さとう	ごま油 ごま	塩分 2.9g
	汁物	春雨スープ	とり ベーコン		にんじん こまつな	しめじ	はるさめ		
20 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ⁺ - 799kcal
	主食	ご飯					こめ		タバ ⁺ ク 26.0g
	主菜	タチウオの和風ソース	たちうお		こねぎ	しょうが えのきたけ だいこん	でんぷん さとう	なたね油	脂質 27.7g
	副菜	くきわかめのきんぴら	ぶた	くきわかめ	にんじん いんげん	ごぼう だけのこ	こんにやく さとう	なたね油 ごま	塩分 1.8g
	デザート	フルーツポンチ				黄桃 みかん バイナバナナ ナタデココ	さとう		
21 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ⁺ - 730kcal
	主食	たこめし	かつおぶし たこ 油あげ		にんじん	ごぼう	こめ		タバ ⁺ ク 37.5g
	主菜	チーズハンバーグ	おから 豆乳 ぶた 卵	チーズ		たまねぎ	パンこ さとう		脂質 24.1g
	汁物	けんちん汁	とり とうふ 油あげ かつおぶし	こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにやく	なたね油	塩分 2.6g
	デザート	冷凍洋ナシ				ようなし			
夏至献立									
22 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ⁺ - 746kcal
	主食	ご飯					こめ		タバ ⁺ ク 24.0g
	主菜	タラとじゃがいものチリソース	たら			にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	でんぷん じゃがいも さとう	なたね油	脂質 23.0g
	副菜	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり たまねぎ		エッグケアマヨネーズ	塩分 1.4g
	デザート	すいか				すいか			
23 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ⁺ - 594kcal
	主食	とりなんばんうどん	とり 油あげ かつおぶし	こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ねぎ	うどん		タバ ⁺ ク 27.0g
	主菜	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			小麦粉	なたね油	脂質 20.2g
	副菜	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり コーン たまねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	塩分 3.0g
	デザート	こなつ				こなつ			
26 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ⁺ - 727kcal
	主食	ご飯					こめ		タバ ⁺ ク 28.4g
	主菜	ぶた肉とサツマイモの甘辛炒め	ぶた だいず		かぼちゃ		でんぷん さつまいも さとう	なたね油 ごま	脂質 20.2g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ	わかめ		もやし きゅうり	さとう	ごま	塩分 1.1g
	デザート	こなつ				こなつ			
27 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ⁺ - 687kcal
	主食	ご飯					こめ		タバ ⁺ ク 31.1g
	主菜	いわしのかばやき	いわし			しょうが	でんぷん さとう	なたね油	脂質 21.4g
	副菜	いそかあえ	のり	こまつな にんじん		もやし えのきたけ	こんにやく さとう		塩分 2.6g
	汁物	かき玉汁	卵 とうふ かつお節	わかめ こんぶ	にんじん みつば	ながねぎ	でんぷん		
28 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ⁺ - 822kcal
	主食	きなこトースト	きなこ				しょくパン さとう	マーガリン	タバ ⁺ ク 28.1g
	主菜	マカロニのクリーム煮	ベーコン とり 豆乳	牛乳 チーズクリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	マカロニ じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	脂質 37.7g
	副菜	スティックサラダ			にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ	さとう	なたね油	塩分 2.6g
	デザート	冷凍りんご				りんご			
29 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ⁺ - 777kcal
	主食	ジャコなめし		じゃこ		なめしのもと	こめ むぎ	ごま	タバ ⁺ ク 36.8g
	主菜	肉じゃが	ぶた かつお節		にんじん きぬさや	たまねぎ しいたけ	じゃがいも しらす さとう	なたね油	脂質 23.3g
	副菜	チーズ香巻き		チーズ			香巻きの皮 小麦粉	なたね油	塩分 4.3g
	副菜	やさしいため	ぶた		にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ		なたね油 ごま油	
30 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I補 ⁺ - 664kcal
	主食	ごはん					こめ		タバ ⁺ ク 30.0g
	主菜	鶏の照り焼き	とり			しょうが		ごま油	脂質 13.5g
	副菜	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ			塩分 1.4g
	デザート	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん 黄桃 ナタデココ バナナ	さとう はちみつ		

6月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	742
タンパク質	(g)	31.5
脂質	(g)	24.6
塩分	(g)	2.6



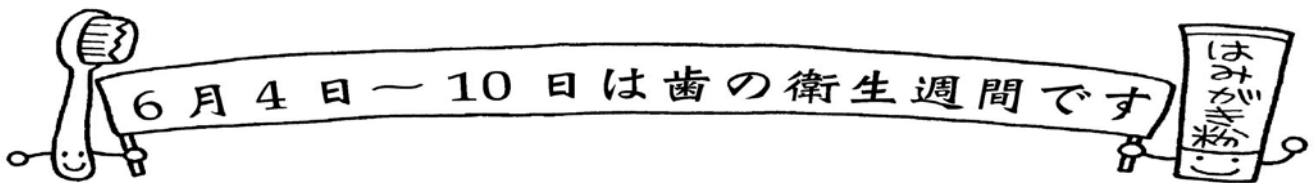
2023年 6月 給食だより

6月 は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする



かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

かみかみメニューで 歯も脳も健康に!

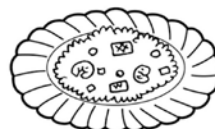
みなさんはふだんひとくちに何回かんでいますか?
6月4日～10日の給食は「**カミカミ献立**」です。
★のマークがついた料理がよくかんで食べる料理になっています。
食べる時、すぐに飲みこんでしまわずに、しっかりかんで食べてみてくださいね。



きんぴらごぼう



かみかみサラダ



玄米ピラフ



かみかみデザート

夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒
予防の

**キ
ホ
ン**



給食の献立のレシピを紹介します！

あじさいごはん（5人分）

～季節の花のアジサイをイメージしたごはんです～

材料

米…450g（3合） 水…540ml 酒…少々
しお…小さじ1/3 こんぶ…5cm角くらい

【具】

にんじん…30g ☆しお…少々
☆酒…小さじ1/3 ☆みりん…小さじ1/3
いんげん…2～3本
ゆかり…10g
錦糸卵…卵1個分（炒り卵でも可）
白いりごま…小さじ1

作り方

- ① 米をといで水、酒、塩、こんぶを入れて炊飯器で炊く
- ② せん切りにしたにんじんを耐熱容器に入れて☆の調味料をまぜてレンジでやわらかくなるまで加熱する（3分くらい）
- ③ ゆでたいんげんを小口切りにする（レンジでも可）
- ④ 炊きあがったご飯に全ての具をまぜる

15日は県民の日です



15日は「県民の日」です。千葉県は周りが海にかこまれているため、漁業などの水産業がさかんです。

また、農業や酪農も多く行われているため、さまざまな食べものが作られています。

14日の献立は「県民の日献立」です。千葉県のめぐみをたくさん使った献立になっていますので、楽しみにしてくださいね。