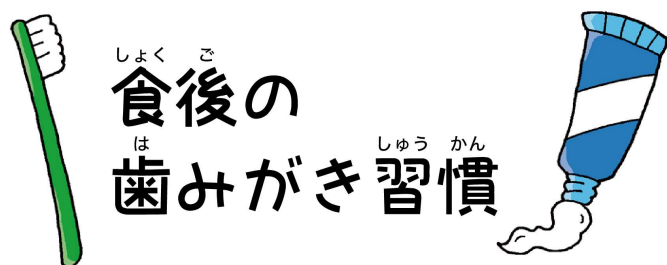


6月 給食だより

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。



食後の歯みがき習慣

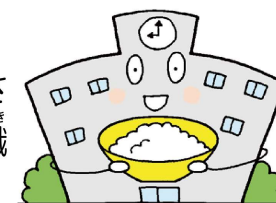
歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

曾谷小のむし歯の治療率は約50%
むし歯がある場合は、きちんと歯医者さんに行って治療してもらいましょう！



6月は食育月間

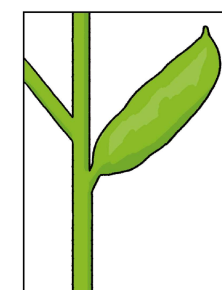
食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



6月6日(金)ゆで空豆

給食で提供する「ゆで空豆」のさや剥きを1年生が行います。旬の食材に触れて学んで、おいしくいただきます！
「空豆」はどうして「空豆」という名前が付いたのか知っていますか？

教えて 名前の由来



そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。

基本のはしの持ち方



給食の時間や、授業で、はしの持ち方の確認、練習をします。お家でも、ご飯の時間に正しいはしの持ち方ができているか、お家の人と確認してみましょう！

家庭数

6月 給食予定献立表

かみかみメニューには
ほかがいるよ！
さがしてみてね！



ひがくふんそうかぜがくえん
東国分爽風学園
いちかわしりつ そや、しょうがっこう
市川市立曾谷小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート きゅうにゅう	あか 赤 あか 血や骨、肉を つくるもの	き 黄 き 熱や力に なるもの	みどり 緑 みどり からだの調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月		むぎごはん なすのスタミナどんのぐ はるさめスープ オレンジゼリー ぎゅうにゅう	とり ぶた だいず ぶた アガー ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ たらこ はくさい にんじん ししいたけ にら こまつな オレンジ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g
3火		ごはん えだまめいりつくね ポテトサラダ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	おから とり たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	えだまめ ながねぎ たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ きゅうり だいこん にんじん ながねぎ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
4水		ココアあげパン ぶたにくとだいずのトマトに キャベツのサラダ ぎゅうにゅう	だいたす ぶた クリーム ハム ぎゅうにゅう	コッパパン あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.5 g
5木		ごはん カリカリだいずサラダ にくじゃが れいとうりんご ぎゅうにゅう	とり あぶらあげ こんぶ だいず ぶた こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぷん あぶら さとう あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん さやいんげん キャベツ にんじん こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん りんご	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g
6金		ごはん さばのねぎみそがけ ゆでそば さわにわん ぎゅうにゅう	さば みそ ぶた こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう	しょうが ながねぎ そば だいこん にんじん ほうろ しいたけ けりな ながねぎ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.4 g
9月		ごはん いかのかりんとうあげ きりぼしだいこんのりごまサラダ いながじる ぎゅうにゅう	いか とり のり とうふ あぶらあげ こんごうぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
10火		ナポリタン マセドアンサラダ ハニーレモナスク ぎゅうにゅう	ぶた ベーコン ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル パター じゃがいも あぶら さとう フランスパン パター はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト ぎゅうり にんじん コーン レモン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.0 g
11水		むぎごはん ドライカレー イタリアンサラダ あじさいゼリー ぎゅうにゅう	だいたす とり ぶた ツナ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら パター オリーブオイル さとう	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g
12木		むぎごはん ガパオライスのぐ パリパリサラダ わかめスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	とり だいず わかめ とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ あかビーツ ビーツ コーン パセリ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり にんじん にんじん ながねぎ こまつな	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
13金		かつおめし いわしのくろゴママリネ ちばのとしる ぎゅうにゅう	かつお かつおぶし いわし ぶた あぶらあげ こんごうぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも こんにゃく	しょうが ながねぎ ししいたけ にんじん たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ だいこん こまつな	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
16月		ごはん チキンチキンごぼう かきたまじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	とり とうふ たまご こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう でんぷん	にんにく ごぼう にんじん えだまめ こまつな もやし ししいたけ ながねぎ みかん	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜） デザート きゅうにゅう	あか 赤 あか 血や骨、肉を つくるもの	き 黄 き 熱や力に なるもの	みどり 緑 みどり からだの調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17火		ひじきごはん ししゃものいそべあげ だいこんとばらにくのうまに さくらんぼ ぎゅうにゅう	とり ひじき あぶらあげ ししゃも あおのり ぶた こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こむぎこ エッグケアマヨネーズ あぶら あぶら さとう こんにゃく さとう	にんじん だいこん にんじん ししいたけ だけのこ さやいんげん さくらんぼ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g
18水		ピザトースト なつやさいのポトフ ツナコーンサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン チーズ ぶた ウィナー ツナ ぎゅうにゅう	しょうパン オリーブオイル じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト たまねぎ にんじん スパゲッティ とうがん キャベツ キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 3.0 g
19木		あじさいごはん とりのからあげ しらすサラダ けんちんじる ぎゅうにゅう	とり ちりめんじゃこ ぶた なまあげ こんぶ こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ゆかり うめ えだまめ しょうが きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう にんじん ながねぎ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.0 g
20金		むぎごはん いせんマーボーどうふどんのぐ ナムル オレンジ ぎゅうにゅう	ぶた とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが ししいたけ たまねぎ ながねぎ だけのこ にら もやし にんじん ほうろんそう オレンジ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
23月		むぎごはん あぶたまどんのぐ ゆばすまし メロン ぎゅうにゅう	あぶらあげ たまご こんごうぶし のり ゆば こんごうぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	たまねぎ にんじん こまつな にんじん だいこん ししいたけ ほうろんそう メロン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
24火		ごはん ピーマンのにくつめフライ ミニトマト くだくさんみそしる ぎゅうにゅう	ぶた おから あぶらあげ とうふ こんごうぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん パンこ あぶら じゃがいも こんにゃく	ピーマン しょうが たまねぎ ミニトマト だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
25水		ひやしうどん（めん） ひやしうどん（しる） なつやさいのかきあげ わかめコーンサラダ ぎゅうにゅう	こんごうぶし こんぶ ひじき わかめ ツナ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ でんぷん あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ コーン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.9 g
26木		ごはん スタミナなっとう ぎせいどうふ かつおのあまからに ぎゅうにゅう	とり なっとう かつおぶし とり とうふ たまご かつお こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう あぶら さとう でんぷん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく こまつな こねぎ だけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	エネルギー 650 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
27金		じゃこガーリックライス とりのはちみつレモンやき やさいスープ カルピスゼリー ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ とり ぶた アガー ぎゅうにゅう カルピス ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル はちみつ じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんにく レモン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ パセリ みかんかん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.0 g
28土		むぎごはん ハヤシライス ひじきのマリネ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶた だいたす しろはなまめ チーズ なまクリーム ひじき ハム フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも パター さとう あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー にんじん きゅうり たまねぎ パイナップル もも みかん	エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g

栄養価の6月平均値	
エネルギー	599 kcal
たんぱく質	25.4 g
脂質	21.0 g
食塩相当量	2.2 g