

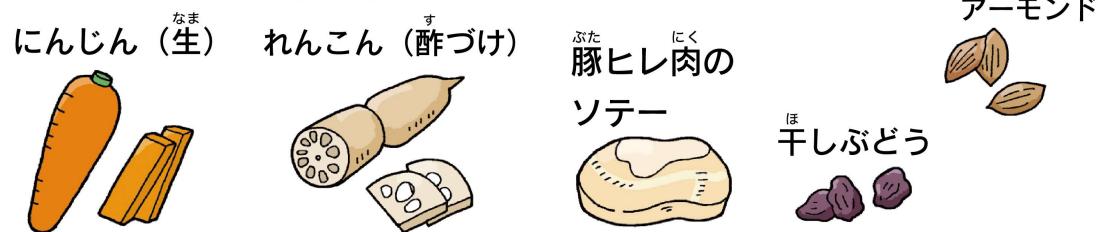
きゅうしょく
6月

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て、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。

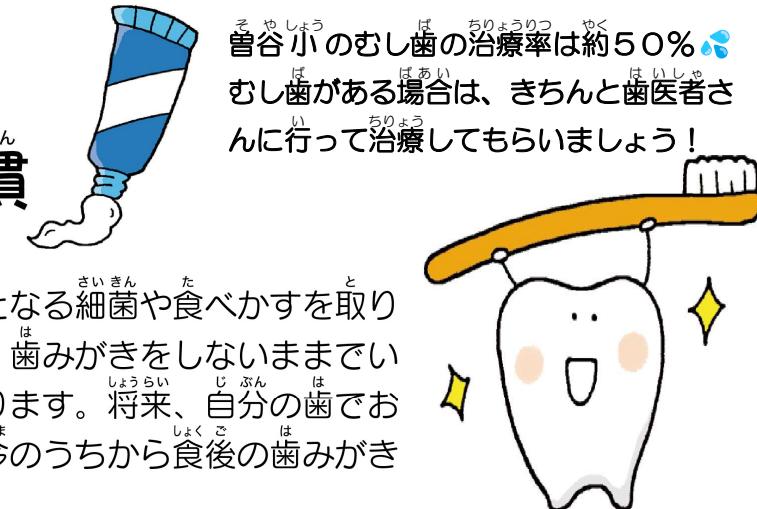
かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや纖維質が多いもの、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。



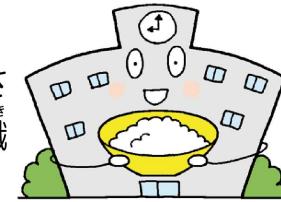
食後の歯みがき習慣

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いると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯で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。



6月は食育月間

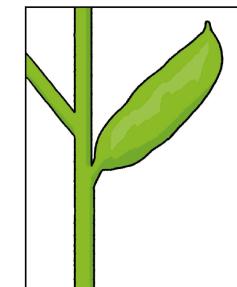
食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



6月6日(金)ゆで空豆

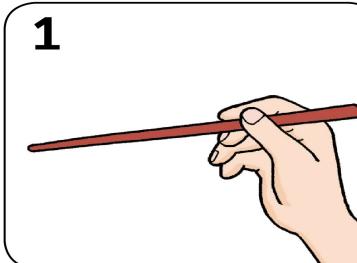
給食で提供する「ゆで空豆」のさや剥きを1年生が行います。旬の食材に触れて学んで、おいしくいただきましょう！ 「空豆」はどうして「空豆」という名前が付いたのか知っていますか？

おし
教えて
名前の由来

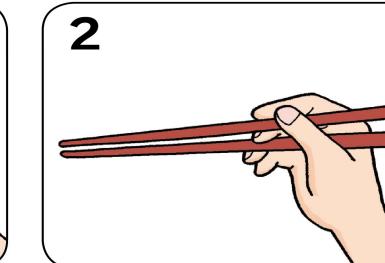


そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。

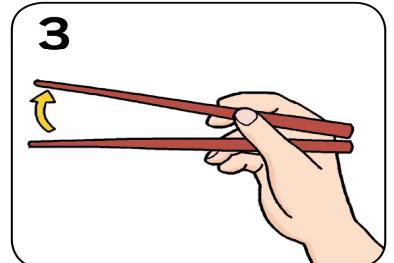
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

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、お家人と確認してみましょう！

がつ

きゅうしょくよていこんだてひょう

6月 給食予定献立表

かみかみメニューには
ぼくがいるよ!
さがしてみてね!



ひがむくさんそつかせがくくん
東国分爽風学園
いちかわりつ もや しょうがっこ
市川市立曾谷小学校

日	曜日	こんだて	あか 赤	ちや骨、肉を つくるもの	き 黄	ねつ からだ から 熱や力に なるもの	みどり 緑	からだ から 体の調子を 整えるもの	
1	月	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう							
2	火	むぎこはん なすのスタミナどんぐ はるさめスープ オレンジゼリー きゅうにゅう	とり ふたたいす ひた アガー	こめ おおむぎ あぶらさとう でんぶん さとう	ねつ からだ から 熱や力に なるもの	みどり 緑	からだ から 体の調子を 整えるもの		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 20 g
3	水	ごはん えだまめいりつくね ホテナラダ たいこんのみぞしる きゅうにゅう	おから とり たまご	こめ でんぶん 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	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 22 g			
4	木	ココアあげパン ふたにくとたいすのトマトに キャベツのサラダ きゅうにゅう	たいす ふた クリーム ハム	コッペパン あぶら さとう あぶら じゃかいも さとう さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト サやいんげん 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 25 g			はくち けんこうしゃうかん 歯と口の健康週間
5	金	こんぶこはん カリカリといすのサラダ にくじやが れいとうりんご きゅうにゅう	とり あぶらあげ こんぶ たいす ふた こんごうぶし	こめ あぶら こんにゃく さとう でんぶん あぶら さとう あぶら じゃかいも 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 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 22 g			はくち けんこうしゃうかん 歯と口の健康週間
6	土	ごはん さばのねぎみそかけ ゆでそらまめ さわにわん さゆうにゅう	さばみそ	こめ さとう	しょうが ながねぎ そらまめ	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 24 g			はくち けんこうしゃうかん 歯と口の健康週間 ねんせきそらまめ 1年生空豆さやむき
7	月	ごはん いかのかりんとうあげ きりほしだいこんのりこまサラダ いなかじる きゅうにゅう	いか とり のり とうふ あぶらあげ こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう さとう こまあぶら こま じゃかいも こんにゃく	きりほしだいこん にんじん きゅうり キャベツ だいこん にんじん こぼう ながねぎ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 23 g			はくち けんこうしゃうかん 歯と口の健康週間
8	火	ナボリタン マセドアンサラダ ハニーレモンラスク きゅうにゅう	ふた ベーコン ハム	スパゲッティ オリーブオイル バター じゃがいも あぶら さとう フランスパン バター はちみつ さとう レモン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマントマト きゅうり 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 20 g			はくち けんこうしゃうかん 歯と口の健康週間
9	水	むぎこはん トライカレー イタリアンサラダ あじさいゼリー きゅうにゅう	だいすとり ふた ツナ	こめ おおむぎ あぶら バター 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 クリンパース 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			にゅうばいこんだて 入梅献立
10	木	むぎこはん ガバオライスのぐ パリパリサラダ わかめスープ ヨーグルト きゅうにゅう	とり だいす わかめ とうふ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう あぶら こまあぶら さとう こま こまあぶら	にんにく しらす たまねぎ ハム ピーマン コーン バター あぶら こまあぶら さとう 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			はくち けんこうしゃうかん 歯と口の健康週間
11	金	かつおめし いわしのくろゴママリネ ちらのとんじる さゆうにゅう	かつお かつおぶし いわし ひた あぶらあげ こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん あぶら さとう さつまいも こんにゃく	しょうが ながねぎ しいたけ にんじん たまねぎ	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			ちばけんみん ひ こんだて 千葉県民の日献立
12	土	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 きゅうにゅう	とり とうふ きゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう でんぶん みかん	にんにく こぼう にんじん えだまめ にまつな もやし しいたけ ながねぎ	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 20 g			

日	曜日	こんだて	あか 赤	ちや骨、肉を つくるもの	き 黄	ねつ からだ から 熱や力に なるもの	みどり 緑	からだ から 体の調子を 整えるもの	
17	火	むぎこはん ひじきのマリネ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	とり ひじき ひじき アガー	こめ あぶら さとう あぶら さとう あぶら さとう ぎゅうにゅう	とり ひじき あぶらあげ ししゃものいそべあげ たいこんとはらにくのうまに さくらんぼ ぎゅうにゅう	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	ごはん ピサトースト ソフコローラダ ぎゅうにゅう	ベーコン チーズ ふた ウィンナー ソフコローラダ ぎゅうにゅう	こめ ベーコン チーズ あぶら さとう ぎゅうにゅう	しょくパン オリーブオイル なつやさいのボトル ソフコローラダ ぎゅうにゅう	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 とりのからあけ しらすサラダ けんちんじる ぎゅうにゅう	あじさい ごはん とり ちりめんじやこ ふた なまあぶら さとう ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら こま こまあぶら さとう じゅがいも こんにゃく	ゆかり うめ えたまめ しょが うめ えたまめ きゅうり キャベツ にんじん ぎゅうにゅう	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			しゃいく ひ こんだて 食育の日献立
20	金	むぎこはん しせんマー保ーどうふどんのぐ ナムル オレンジ ぎゅうにゅう	むぎこはん ふた とうふ オレンジ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こまあぶら さとう こま ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら もやし にんじん ほうれんそう オレンジ ぎゅうにゅう	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	むぎこはん めふたまとんのぐ ゆばすまし メロン ぎゅうにゅう	むぎこはん めふたまとんのぐ ゆばすまし メロン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ 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 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 メロン ぎゅうにゅう	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 ビーマンのにくづめフライ ミニトマト ぐたくさんみぞしる ぎゅうにゅう	ふた おから ミニトマト ぐたくさんみぞしる ぎゅうにゅう	こめ ビーマンのにくづめフライ ミニトマト ぐたくさんみぞしる ぎゅうにゅう	こめ ビーマン しょが たまねぎ ミニトマト じゅがいも こんにゃく	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			ねんせううかいがくしう 6年生校外学習
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	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	うどん さとう ひじき わかめ ソラ ぎゅうにゅう	こんごうぶし こんぶ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら さとう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ぎゅうにゅう	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	ごはん スタミナなっとう とり とうふ かつお こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ こまあぶら さとう あぶら さとう でんぶん あぶら しゃかいも さとう ぎゅうにゅう	しょが にんにく こまつな こねぎ たけのこ にんじん ながねぎ かつお こんごうぶし ぎゅうにゅう	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	じや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 カルビスゼリー ぎゅうにゅう	じや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 カルビスゼリー ぎゅうにゅう	ちりめんじやこ とり はちみつ ふた アガー ぎゅうにゅう カルビス ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル はちみつ しゃかいも さとう みかんかん ぎゅうにゅう	にんにく しょが にんにく しもん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな シメジ バセリ みかんかん ぎゅうにゅう	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	むぎこはん 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	むぎこはん ハヤシライス ひじき ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃかいも バター さとう あぶら さとう あぶら ぎゅうにゅう	しょが 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 バイン バナナ もみかん ぎゅうにゅう	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			オープンスクール

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