

# 給食だより

児童数配付 2020年 6月号

すいばらしょうがっこう 水原小学校



## 今月のめあて よくかんで食べよう

みなさんはよくかんで食べていますか？よくかむと体によいことがたくさんあります。6月4日は「虫歯予防デー」です。今月は給食でも「かみかみメニュー」を実施します。かむことを意識して食べてみましょう。※献立の太字と下線になっている料理が「かみかみメニュー」です。

## よくかんで食べると よいこといっぱい！

<h3>むし歯予防</h3> <p>唾液がたくさん出ることによって口の中の菌を減らすことができます。</p>	<h3>食べすぎを防ぐ</h3> <p>よくかむことで脳が「おなかいっぱい」と感じます。早食いの人は要注意！</p>	<h3>脳がしっかり働く</h3> <p>かむことであごが動き脳に近い血管や神経が刺激されます。</p>	<h3>消化吸収がスムーズ</h3> <p>食べ物を小さく噛み砕くことができるので消化吸収がスムーズに進みます。</p>
--	--	--	--

## ～おいしい給食を紹介します。（給食ができるまで）～

※今月から来月にわたり、水原小学校の給食を紹介します。

ていねいに、にんじんをあらいます。

たまねぎはきれいな、いたんでいないかなど、よくみながら、おもさをかけてざるにあげます。

じゃがいもかわむきです。みずをながして、ころころごかすと、かわがむけます。

やさいをきっているところです。

サラダとおしるができました。

おいしいきゅうしょくをいただきます。

もうすぐきゅうしょくのじかんです。

おおきなフォークのようなへらで、サラダのやさいをまぜます。

月	火	水	木	金
1日 ひじきナツツあえ ごもくにくだんご2こ すいとんじる わかめごはん	2日 いちごのゼリー チキンのトマトに コンソメスープ チーズパン	3日 わかめのあえもの いかのてりやき けんちんじる	4日 たくあんあえ いわしのカリカリフライ3ねんいじょう2こ さんかくあげとなすのみそしる とりにごぼうごはん	5日 ごもくまめ とりにくのみそだれかけ ぶたきやべじる
8日 こんにやくごまやきサラダ ごまやきにくだんごのスープ	9日 ごまあえ とろあじのてりやき さわにわん カリカリうめごはん	10日 ミニチーズ2こ はるさとにくだんごのスープ ぶたにくとアスパラのスタミナどん	11日 のりずあえ チキンみそカツ じゃがいもだんごじる	12日 アーモンドきやべつ もちいなり さんさいじる
15日 こんぶづけ しろみさかなのソースがけ なつやさいじる	16日 かおりあえ さけのしおこうじやき しおにくじゃが	17日 れいとうみかん もずくスープ えだまめいりホイヨーローどん	18日 ブロッコリーとえだまめのサラダ ささみチーズフライ レタスとたまごのスープ キャロットパン	19日 あさづけ ぶりフライ3ねんいじょう2こ とんじる
22日 きやべつあえ すぶた チンゲンサイのちゅうかスープ	23日 くまわかめのみきんぴら てりやきハンバーグ うちまめのみそしる	24日 はるさとサラダ にくぎょうざ3ねんいじょう2こ あつあげのちゅうかに	25日 とろけるヨーグルト あまなつサラダ チキンマカロニスープ カレーピラフ	26日 さくらんぼ2こ わかめサラダ ツナトマトソース ソフトめん
29日 きやべつとハムのごまサラダ はるまき みそワントンスープ	30日 オレンジポンチ とうもろこし なつやさいカレー	<div style="text-align: center;"> <p>こまめにしょうどく</p> <p>しっかりかねつ</p> <p>ちょういごすぐたべる</p> </div>		

# 6月の食品表

※ ぎゅうにゅうは赤の食品(ミネラル)です。



今月の平均摂取栄養量(中学年)  
 エネルギー 629 kcal  
 たんぱく質 25 g  
 カルシウム 336 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

2020年

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量(kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ炭水化物	しぼう脂肪	ビタミン		
1月	わかめごはん		わかめ	こめ				602
	ごもくにくだんご	ぶたにく	ひじき	こむぎこ、パンこ、さとう、あぶら		にんじん	とうもろこし、えだまめ、たまねぎ、しいたけ	
	ひじきナッツあえ		ひじき	さとう	アーモンド		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
	すいとん汁	ぶたにく、うすあげ		すいとん(こむぎこ)		にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	
2月	こめチーズパン		チーズ	こめパン(こむぎこ、こめこ)				619
	チキンのトマトに	とりにく、だいず		さとう	バター	ピーマン、トマト	にんにく、えだまめ	
	コンソメスープ	ベーコン		じゃがいも		にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ	
	いちごのゼリー			さとう			いちご	
3月	ごはん			こめ				555
	いかてりやき	いか		さとう				
	わかめのあえもの		わかめ	さとう	ごまあぶらしろごま	にんじん	きゅうり、キャベツ	
	けんちんじる	あつあげ		じゃがいも	ごまあぶら	にんじん	だいこん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しいたけ	
4月	とりごぼろごはん	とりにく、うすあげ		こめ、さとう		にんじん	ごぼう	657
	いわしのカリカリフライ	いわし		さとう、でんぷん	あぶら		しょうが	
	たくあんあえ				しろごま		たくあん、キャベツ、きゅうり	
	さんかくあげとなすのみそしる	さんかくあげ、みそ		じゃがいも			なす、えのきたけ、ねぎ	
5月	ごはん			こめ				621
	とりにくのみそだれかけ	とりにく、みそ		さとう	ごまあぶらしろごま	にんにく		
	ごもくまめ	だいず、うすあげ	ひじき	こんにゃく、さとう	あぶら	にんじん、さやいんげん	ごぼう	
	ぶたきやべじる	ぶたにく、みそ		じゃがいも	ごま油	にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし	
8月	ごはん			こめ				634
	ごまやきにく	ぶたにく		さとう	しろごま、あぶら	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	
	こんにゃくサラダ				あぶら		とうもろこし、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	
	わかめスープ	やきぶた(ぶたにく)	わかめ			にんじん	メンマ、もやし、ねぎ、きくらげ、たけのこ	
9月	ごはん			こめ				567
	カリカリうめごはん			こめ			うめ	
	とろあじのてりやき	とろあじ		さとう				
	ほうれんそうのごまあえ			さとう	すりごま、ねりごま	ほうれんそう、にんじん	もやし、キャベツ	
10月	ごはん			こめ				658
	ぶたにくとアスパラのスタミナどん	ぶたにく		さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	アスパラガス、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、きくらげ	
	はるさめとくだんごのスープ	とうふ、にくだんご(ぶたにく)		マロニー、パンこ、こむぎこ、さとう	あぶら	にんじん、こまつな	えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、しょうが	
	ミニチーズ		チーズ					
11月	ごはん			こめ				588
	チキンみそカツ	とりにく、みそ		パンこ、こむぎこ、こめこ、でんぷん	あぶら			
	のりずあえ		きざみのり			にんじん、ほうれんそう	もやし、キャベツ	
	じゃがいもだんごじる	うすあげ		いももち(じゃがいも、こむぎこ)	あぶら	にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ、しいたけ	
12月	こめこめん			こめこめん				638
	もちいなり	あぶらあげ		もちこ、さとう、でんぷん				
	アーモンドキャベツ				アーモンド	こまつな、にんじん	キャベツ	
	さんさいじる	とりにく		さとう		にんじん	しいたけ、たけのこ、山菜、えのきたけ、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	
15月	ごはん			こめ				564
	しろぎざかなのスースかけ	たら		でんぷん、さとう	あぶら		しょうが	
	こんぶづけ		こんぶ			にんじん	かぶきゅうり、キャベツ	
	なつやさいじる	とりにく、さんかくあげ、みそ				かぼちゃ	なす、たまねぎ	

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量(kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ炭水化物	しぼう脂肪	ビタミン		
16月	ごはん			こめ				691
	さけのしおこうじやき	さけ						
	かおりあえ					にんじん、あおじそ	キャベツ、きゅうり	
	しおにくじゃが	ぶたにく		じゃがいも	ごまあぶら	にんじん	たまねぎ、しいたけ、しらたき、えだまめ	
	ワインゼリー			さとう			ぶどう	
17月	ごはん			こめ				583
	えだまめいりホイコーローどん	ぶたにく、あつあげ、みそ		さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	にんじん、あかピーマン、きピーマン	たけのこ、たまねぎ、えだまめ、キャベツ、きくらげ	
	もずくスープ	とうふ	もずく			にんじん	えのきたけ、ねぎ	
	れいとうみかん						みかん	
18月	キャロットパン			コッペパン(こむぎこ)		にんじん		608
	ささみチーズフライ	とりにく	チーズ	パンこ、こむぎこ	あぶら		しょうが、にんにく	
	フロッキーとえだまめのサラダ			さとう	あぶら	フロッキー	えだまめ、きゅうり、とうもろこし	
	レタスとたまごのスープ	たまご、ベーコン		じゃがいも		トマト、パセリ	レタス、たまねぎ	
19月	ごはん			こめ				622
	ぶりフライ	ぶり		さとう、こむぎこ、パンこ	あぶら			
	あさづけ					にんじん	きゅうり、キャベツ	
	とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	
22月	ごはん			こめ				555
	すぶた	とりにく、ぶたレバー		さとう	あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、たけのこ、しょうが	
	きゃべつあえ						キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
23月	ごはん			こめ				650
	チンゲンサイのちゅうかスープ	とうふ				チンゲンサイ、にんじん	ぶなしめじ、きくらげ、ねぎ	
	てりやきハンバーグ	ぶたにく、ぎゅうにく		さとう、でんぷん			たまねぎ	
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	さとう	あぶら、しろごま、ごまあぶら	にんじん、さやいんげん	メンマ、ごぼう	
24月	ごはん			こめ				698
	にくぎょうざ	ぶたにく		ごまあぶら、さとう、こむぎこ		にら	きゃべつ、たまねぎ、にんにく	
	はるさめサラダ	ローズハム		はるさめ、さとう	ごまあぶら	にんじん	もやし、きゅうり	
	あつあげのちゅうかに	あつあげ、ぶたにく		さとう、でんぷん	ごまあぶら、あぶら	にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、ねぎ、キャベツ、メンマ、きくらげ、しょうが	
25月	カレーピラフ	ウインナー		こめ	バター、あぶら	にんじん、ピーマン	たまねぎ、とうもろこし	613
	あまなつサラダ				あぶら		キャベツ、きゅうり、なつみかん	
	チキンマカロニスープ	とりにく		マカロニ、じゃがいも		にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、ズッキーニ	
	とろけるヨーグルト		ヨーグルト、だっしふんにゅう	さとう				
26月	ソフトめん			ソフトめん(こむぎこ)				725
	わかめサラダ		わかめ	さとう	ごまあぶら	にんじん	きゅうり、キャベツ	
	ツナトマトソース	ベーコン、ツナ	チーズ	ハヤシルウ、さとう	あぶら	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	
	さくらんぼ2こ						さくらんぼ	
29月	ごはん			こめ				663
	はるまき	はるさめ、ぶたにく、オイスターソース		さとう、かたくりこ	あぶら、こむぎこ	にんじん	たけのこ、たまねぎ、きゃべつ、しいたけ、きくらげ	
	きゃべつとハムのごまサラダ	ローズハム		さとう	ごまあぶら、しろごま		キャベツ、きゅうり	
	みそワタンスープ	ぶたにく、みそ		ワタん(こむぎこ)	ごまあぶら	にんじん	しいたけ、メンマ、もやし、ねぎ、しょうが	
30月	なつやさいカレー	ぶたにく		こめ、カレールウ(こむぎこ)	あぶら、バター	トマト、にんじん、かぼちゃ	なす、えだまめ、たまねぎ、ズッキーニ、りんご	720
	オレンジポンチ	とうにゅう	かんてん	さとう			パイナップル、りんご、もも、ラフランス、みかん	
	とうもろこし						とうもろこし	

