

6月よていこんだてひょう・食育だより

6月の献立 ここがポイント

☆旬の果物メロン、さくらんぼ、野菜はアスパラ、お魚はとび魚がです。

☆8のつく日「歯の日」、29日からの歯の衛生週間は長野県以外の県のカミカミ献立を取り入れます。歯の衛生週間中は他県の献立を食べて給食で旅してみましょ。



よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ひとことメモ
日	主食	牛乳	赤の間	緑の間	黄の間	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
2火	たまごサンド		牛乳,卵,ツナ ソーセージ	キャベツ,にんじん もやし,こまつな,コーン 玉葱,ほうれんそう	コッペパン ノンエッグマヨ 砂糖,油 じゃがいも	607 kcal 22.3 g 25.2 g 3.3 g	サンドの具材は、ゆで卵と一緒に、ツナとキャベツも一緒にまぜています。
3水	ちゅうかどん		牛乳,豚肉,えび うすらの卵,ハム	しょうが,にんにく 玉葱,にんじん,だけのご 椎茸,はくさい,きぬさや きゅうり,コーン,メロン	ごはん,油,砂糖 かたくり粉 じゃがいも ノンエッグマヨ	613 kcal 21.5 g 20.5 g 2.0 g	「安心ですメロン」をちぢめて「アンデスメロン」になったそうです。
4木	ぐたくさんぎしめん		牛乳,鶏肉,油揚げ かまぼこ,わかめ ひじき,凍り豆腐 きな粉	玉葱,にんじん こまつな,キャベツ もやし,コーン	きしめん かたくり粉 砂糖,油	612 kcal 28.4 g 18.3 g 2.2 g	凍り豆腐をカリと揚げて、砂糖と合わせたきな粉を絡めます。
5金	ごはん		牛乳,鶏肉 凍り豆腐,みそ	にんじん,玉葱,キャベツ パプリカ,もやし だいこん,きぬさや	ごはん,油 じゃがいも 小麦粉,パン粉	624 kcal 20.0 g 18.7 g 2.1 g	じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれていますよ。
8月	ごはん		牛乳,魚 さきいか ベーコン	しょうが,にんにく ねぎ,キャベツ,きゅうり にんじん,玉葱 レモン,椎茸,かぶ	ごはん,砂糖 ごま,油	569 kcal 27.0 g 17.5 g 3.6 g	さきいかとオニオンドレッシングがよく合う1品です。よく噛んで食べてね。
9火	コッペパン		牛乳,鶏肉,卵 チーズ,大豆 ヨーグルト	にんじん,きゅうり キャベツ,玉葱,こまつな	コッペパン さつまいも ノンエッグマヨ マカロニ	642 kcal 32.9 g 22.5 g 3.1 g	ピカタはお肉に小麦粉をまぶし、卵液にくぐらせて焼く料理です。柔らかくて食べやすいですよ。
10水	ごはん		牛乳,豚肉,ひじき 豆腐,わかめ 油揚げ,みそ	玉葱,キャベツ,もやし にんじん,生しいたけ ほうれんそう	ごはん,パン粉 かたくり粉 油,砂糖	574 kcal 22.2 g 17.6 g 2.7 g	両国屋さんの絞豆腐と豚肉を合わせて、豆腐ハンバーグを作ります。
11木	しょうゆラーメン		牛乳,豚肉 のり,かつお節 卵,ヨーグルト	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,きくらげ キャベツ,こまつな,メムマ もやし,ほうれんそう えのき,レモン,ルバーブ	ラーメン,油 小麦粉,砂糖 バター	702 kcal 24.7 g 20.1 g 2.0 g	本郷小で育ったルバーブを朝から煮てジャムを作り、ヨーグルトケーキに使います。
12金	ごはん		牛乳,まあじ チーズ,生揚げ わかめ,みそ	玉葱,にんじん,ピーマン ブロッコリー,パプリカ キャベツ,きゅうり だいこん,えのき,こねぎ	ごはん,米粉 かたくり粉 油,砂糖	587 kcal 27.3 g 18.6 g 2.3 g	「味がいいからアジ！」と言われるくらい、うまみたっぷりでおいしいお魚。南蛮漬けていただきます。
15月	ごはん		牛乳,ホキ クリーム,みそ いか,豚肉 豆腐,みそ	ねぎ,ブロッコリー キャベツ,きゅうり だいこん,にんじん ごぼう,みかん	ごはん ノンエッグマヨ 油,さつまいも	631 kcal 27.6 g 20.5 g 2.4 g	塩イカは、海のなない長野県ではよく食べられていた郷土食です。昔の人の知恵が生かされた食材です。
16火	コッペパン		牛乳,魚,わかめ ベーコン,あさり	にんにく,キャベツ きゅうり,パプリカ コーン 玉葱,にんじん,パセリ	コッペパン 小麦粉,油 かたくり粉 じゃがいも バター	687 kcal 30.2 g 27.0 g 3.0 g	白身魚のホキを使って、サクサクのクリスピーフィッシュを作ります。
17水	ごはん		牛乳,生揚げ,鶏肉 みそ,チーズ しらす干し かつお節,豚肩	玉葱,パセリ,キャベツ こまつな,きゅうり しょうが,にんじん 切干大根,えのき,にら	ごはん,油 ノンエッグマヨ	613 kcal 25.9 g 23.9 g 2.2 g	厚揚げに、肉みそとチーズを上に乗せて焼き上げます。ごはんによく合う1品です。
18木	ソフトめんツナのトマトクリームソース		牛乳,あさり,ツナ クリーム かに風味かまぼこ あおさ	にんにく,玉葱 ほうれんそう きゅうり,キャベツ さくらんぼ	ソフト麺 油,こんにゃく 砂糖,ごま じゃがいも	623 kcal 23.3 g 15.9 g 2.2 g	さくらんぼは、5月下旬から出まわる初夏を告げるくだものです。旬が短いさくらんぼを味わって食べて下さい。
19金	ごはん		牛乳,鶏肉,みそ 凍り豆腐,わかめ	しょうが,にんじん ピーマン,きゅうり キャベツ,ほうれんそう もやし,きくらげ,コーン	ごはん,砂糖,油 かたくり粉 さつまいも ごま	645 kcal 26.1 g 18.7 g 1.9 g	鉄分たっぷりのレバーを使います。小学生には特に大切な栄養素の1つです。

全校 ホール給食



22月	ごはん 	とびうおのフライ ちくわとセロリーのマリネ なめこのみそしる	牛乳,とびうお 竹輪,みそ	玉葱,きゅうり,セロリー パプリカ,レモン だいこん にんじん,なめこ	ごはん,小麦粉 パン粉,油,砂糖	596 kcal 26.3 g 16.8 g 2.2 g	旬 飛び魚は30~40cm位の大き きで胸にあるヒレを 広げて、水上に飛び出して いきます。今が旬!
23火	しょくパン 	やきビーフン コーヒークリーム きのこのスープ	牛乳,豚肉 ホイッパー,豆乳	玉葱,にんじん,もやし 椎茸,青ピーマン,えのき しめじ,エリンギ	食パン ビーフン 油,砂糖 じゃがいも	678 kcal 26.5 g 24.7 g 2.8 g	3種類のきのこを使って スープを作ります。 苦手な人も頑張っ て食べてほしいです。
24水	キムタクごはん 	じゃがいものそばろに まめまめみそしる ココアプリン	牛乳,豚肉,鶏肉 豆腐,油揚げ,みそ	にんにく,にんじん キムチ つぼ漬け,玉葱,椎茸 インゲン,もやし ほうれんそう	ごはん,油 じゃがいも 砂糖 プリン,の素	606 kcal 23.6 g 16.8 g 2.1 g	豆腐と油揚げ、豆乳、味噌 の会のおみそを使った おみそ汁です。
25木	ごもくうどん 	てづくりあげぎょうざ きりほしだいこんのあえもの 試食会	牛乳,油揚げ 豚肉,鶏肉 大豆ミート,ツナ	玉葱,にんじん,えのき ほうれんそう,キャベツ しらねぎ,にんにく しょうが,切干し大根 もやし,きゅうり	うどん かたくり粉 ぎょうざの皮 油,砂糖,こま	661 kcal 27.8 g 19.3 g 2.4 g	お肉と大豆ミートも入っ た、ボリュームいっぱい の本郷小学校の 手作り揚げ餃子です。
26金	ごはん 	ほうれんそうとえびのグラタン アスパラのごまドレサタ やさいスープ	牛乳,むきえび チーズ	玉葱,エリンギ,キャベツ にんじん,アスパラガス コーン,ほうれんそう	ごはん じゃがいも バター,小麦粉 ごま砂糖,油	611 kcal 22.7 g 19.6 g 2.7 g	旬 アスパラは4~6月が美味 しい時期です。1日に10 センチメートル以上も伸び ることがあります。
29月	ごはん 	歯の衛生週間メニュー いかのかりんあげ くきわかめのきんぴら こんさいじる	牛乳,いか くきわかめ 竹輪,油揚げ	にんじん,だいこん ごぼう,しめじ,玉葱	ごはん かたくり粉 油,ごま砂糖 こんにゃく	624 kcal 24.6 g 19.7 g 4.6 g	29日から歯の衛生週間 「日本列島カミカミの旅」 をしてみましょう。 29日は岩手県、30日は山口県 にちなんだカミカミ献立です。 7月に続く歯の衛生週間、週間の後半は 何県ができるかな?お楽しみに。
30火	コッペパン 	チキンチキンごぼう なつみかんサラダ わかめスープ	牛乳,鶏肉 わかめ 豆腐	ごぼう,えだまめ ブロッコリー,キャベツ にんじん,パプリカ レモン なつみかん,玉葱,ねぎ	コッペパン かたくり粉 砂糖,油,こま	620 kcal 27.6 g 21.5 g 3.1 g	

*献立は、都合により変更することがあります。

☆ 6月の平均栄養価は、エネルギー625kcal、たんぱく質25.6g、脂質20.2g、塩分2.6gです。

☆ 8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に かみじょう君がいます。

歯については、
食育だより増刊号
を見てね!

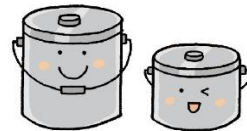


6月の食育目標は

「清潔な食事の場をつくろう」と「歯をじょうぶにしよう」です。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



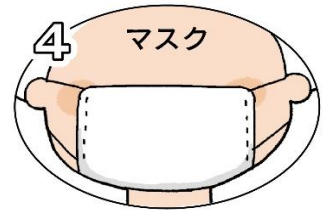
1 つめ
つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。



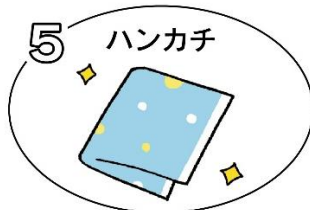
2 白衣
清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。



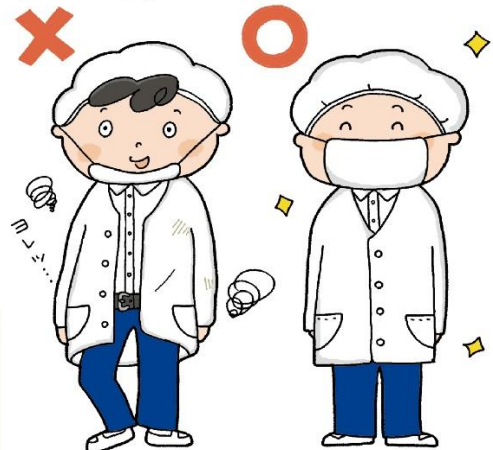
4 マスク
マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。



清潔な身支度をする理由は、見た目だけ
の問題ではありません。衛生的で安全な給
食を配るためにとっても重要だからです。

はいせんたい
配膳台の
しょうどく わす
アルコール消毒も忘れずに!

