


6月給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	写真	こんだて名	のみ物	赤色のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (体温や力になる)	緑色のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
1月		ごはん	牛乳		こめ		小	608	3.1
		豆腐のチリソース		とりにく, とうふ	あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	たまねぎ, ながねぎ, グリンピース, しょうが, にんにく	中	741	4.0
		中華風もやしあえ		ハム	さとう, ごまあぶら	こまつな, もやし, にんじん			
		春雨スープ		なると	はるさめ	ほうれんそう, えのきたけ, にんじん, ながねぎ			
		—		ぎゅうにゅう					
☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今月はかみかみメニューを取り入れました。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう！									
2火		『かみかみこんだて①』 ・ ・ 今日のかむ食材は、ごぼう、こんにゃくです。一口30回かむと、味がよくわかる、歯やあごを丈夫にする、脳を発達させるなど体により効果があります。固い食べ物はもちろん、やわらかい食べ物もしっかりかんで食べましょう。	牛乳		こめ		小	635	2.3
		ごはん		ひらまさ, みそ	さとう, ごま		中	768	3.0
		佐渡産魚のごまみそ焼き		ぶたにく	あぶら, さとう	ごぼう, こんにゃく, にんじん, さやいんげん			
		カレーきんぴら		かまぼこ, とうふ		しめじ, たけのこ, ながねぎ			
		豆腐のすまし汁		ぎゅうにゅう					
—									
3水		『かみかみこんだて②』 ・ ・ 今日のかむ食材は、だいず、こんにゃく、鶏肉です。かむことの効果に「消化を助ける」があります。よくかむことで食べ物がだ液とよく混ざって胃に送られ消化がよくなります。	牛乳		こめこパン		小	598	2.7
		米粉パン		とりにく	しおこうじ	にんにく	中	747	3.2
		ハーブチキン		だいず		こんにゃく, きゅうり, にんじん			
		豆のかみかみサラダ		ベーコン, あさり	あぶら, じゃがいも, さとう	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, トマト			
		マンハッタンクラムチャウダー		ぎゅうにゅう	ジャム				
いちごジャム									
4木		『かみかみこんだて③』 ・ ・ 今日のかむ食材は、だいず、ごぼう、鶏肉です。かむことの効果に「脳の働きをよくする」があります。あごの筋肉を動かすことによって、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になります。	牛乳		こめ		小	645	2.0
		ごはん		とりにく, だいず, こうやどうふ, みそ	かたくりこ, あぶら, さとう, ごま	しょうが, にんにく	中	790	2.6
		鶏肉と大豆の甘みそがらめ		のり	ごまあぶら	キャベツ, こまつな			
		塩いそあえ		あぶらあげ, みそ		だいこん, ごぼう, にんじん, ながねぎ			
		根菜のみそ汁		ぎゅうにゅう					
—									
5金		『かみかみこんだて④』 ・ ・ 今日のかむ食材は、ししゃも、たけのこ、こんにゃくです。かむことの効果に「むし歯を予防する」があります。よくかむとだ液が多く出て、口の中を掃除してくれます。	牛乳		こめ		小	645	2.9
		わかめごはん		ししゃも, チーズ	オリーブあぶら, パンこ	にんにく	中	753	3.6
		ししゃものガーリックパン粉焼き		ぶたにく	あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら	こんにゃく, しいたけ, たけのこ, にんじん, さやいんげん			
		こんにゃくと野菜のごま煮		あつあげ, みそ	じゃがいも	しめじ, ながねぎ			
		厚揚げのみそ汁		ぎゅうにゅう					
—									

日	写真	こんだて名	のみ物	赤色のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (体温や力になる)	緑色のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				『カラダにやさしおの日こんだて』・・・今日のサラダや汁ものにはたくさんの野菜が使われています。野菜を多くとることにより減塩につながります。			小	中	
16 火		ごはん	牛乳		こめ		小	617	1.8
		厚揚げのケチャップソース		あつあげ	ごまあぶら, さとう	しょうが, にんにく, ながねぎ	中	743	2.5
		彩りひじきサラダ		ひじき	あぶら, さとう	にんじん, キャベツ, こまつな, コーン, レモン	中学校なし		
		打ち豆汁		だいず, あぶらあげ, だいず, みそ	じゃがいも	にんじん, しめじ, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					
17 水		セルフハンバーガー(米粉パン)	牛乳		こめこパン		小	592	2.7
		ハンバーグのチーズ焼き		ハンバーグ, チーズ	マヨネーズ	たまねぎ	中	763	3.7
		キャベツサラダ			あぶら, さとう	キャベツ, コーン, きゅうり, にんじん, レモン			
		コンソメスープ		とりにく	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう			
		ー		ぎゅうにゅう					
18 木		ごはん	牛乳		こめ		小	578	2.2
		タンドリーチキン		とりにく, ヨーグルト		たまねぎ, にんにく, しょうが	中	695	2.8
		チーズサラダ		チーズ	あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン			
		卵と小松菜のスープ		たまご		たまねぎ, しいたけ, にんじん, こまつな			
		ー		ぎゅうにゅう					
19 金		『食育の日こんだて』・・・今月の佐渡産の魚は「さば」です。さばやあじ、いわしなどの青魚には、血液の流れをよくする脂が多く含まれています。また、良質なたんぱく質や鉄分も含まれ、成長期の私たちの体に必要な栄養素です。							
		ごはん	牛乳		こめ		小	646	1.8
		さばの南蛮漬け		さば	かたくりこ, こめこ, あぶら, さとう, ごまあぶら	ながねぎ, しょうが	中	783	2.5
		アーモンドおひたし			アーモンド	キャベツ, こまつな, コーン			
		ごまみそ汁		だいず, みそ	じゃがいも, ごま	だいこん, にんじん, しめじ, ながねぎ			
ー	ぎゅうにゅう								
22 月		ごはん	牛乳		こめ		小	631	2.2
		厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく, あつあげ, みそ	あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	キャベツ, にんじん, しいたけ, ピーマン, しょうが	中	764	2.9
		のりナムル		のり	ごま, さとう, ごまあぶら	もやし, にんじん, こまつな			
		トックいりわかめスープ		とうふ, わかめ	トック	メンマ, しめじ, コーン, ながねぎ			
		ー		ぎゅうにゅう					

日	写真	こんだて名	のみ物	赤色のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (体温や力になる)	緑色のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
				小	中	小	中	小	中	
23 火		ごはん	牛乳		こめ		小	632	2.5	
		そばろ肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース	中	768	3.4	
		納豆あえ		なっとう	ごま	こまつな、たくあん、にんじん				
		みそ汁		すりみ、とうふ、みそ		だいこん、ながねぎ				
		ー		ぎゅうにゅう						
24 水		ごはん	牛乳		こめ		小	651	1.5	
		野菜と鶏肉のオーロラソース		とりにく、みそ	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	中	792	2.0	
		春雨のナムル			はるさめ、さとう、ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、コーン				
		ふわふわ玉子スープ		ベーコン、たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	パンこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、パセリ				
		ー		ぎゅうにゅう						
25 木		ごはん	牛乳		こめ		小	629	2.4	
		たらの西京焼き		たら、みそ	さとう		中	750	2.9	
		切干大根のソース炒め		さつまあげ	あぶら	きりぼしだいこん、にんじん、もやし				
		野菜たっぷり塩こうじスープ		とりにく	じゃがいも、しおこうじ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン			小5. 6年なし	
		ー		ぎゅうにゅう						
26 金		ごはん	牛乳		こめ		小	654	2.0	
		ちくわの磯部あげ		ちくわ、あおのり	こむぎこ、あぶら		中	819	2.8	
		大豆とツナと青菜のあえもの		だいず、ツナ	ごま、さとう	こまつな、にんじん				
		里山うどん汁		とりにく、あぶらあげ	うどん	しめじ、ながねぎ、にんじん、たけのこ			小5. 6年なし	
		ー		ぎゅうにゅう						
29 月		『日本の味めぐりこんだて』・北海道の「どさんこ汁」を紹介します。どさんこ汁は、「道産子」と書き北海道でうまれたものを意味する言葉です。豚肉、じゃがいも、にんじん、とうもろこしなど北海道でとれた食材をたくさん使った汁物です。								
		ごはん	牛乳		こめ		小	644	1.8	
		車ふの揚げ煮		くるまふ、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう		中	809	2.4		
		のり酢あえ		ツナ、のり		こまつな、キャベツ、にんじん				
		どさんこ汁		ぶたにく、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、バター、あぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな、にんにく				
ー	ぎゅうにゅう									
30 火		麦ごはん	牛乳		こめ、おしむぎ		小	586	2.8	
		豚キムチライス		ぶたにく	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、キムチ、こまつな	中	706	3.5	
		塩昆布サラダ		こんぶ、チーズ、かつおぶし	アーモンド、さとう、あぶら	ブロッコリー、キャベツ、もやし、コーン				
		ビーフンスープ		なると	ビーフン	しいたけ、にんじん、だいこん、ながねぎ				
		ー		ぎゅうにゅう						

食育の6つの視点

