

令和3年6月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	たんぱく質 (g)		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)		
1 (火)	むぎごはん	キーマカレー スッキーニのソテー ヨーグルト	はし スプーン	とりに ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎしょうがコン グリーンピーたまねぎ にんにく スッキーニ		こめ むぎ	あぶら カレールウ	722 20.6 2.0	魚	
2 (水)	アップルパン	ミートボールのトマトに そらまめのソテー	はし	チキンボール ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピー キャベツ そらまめ コーン		アップル マカロニ さとう じゃがいも	あぶら マカロニ	713 25.9 2.8	乳製品	
3 (木)	ごはん	ちゅうかたまごスープ チンジャオロース オレンジ	はし	とりに たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ピーマン	コーン もやし たまねぎ しろねぎしょうが オレンジ	こめ さとう	あぶら オイスターソース	617 23.0 1.3	くだもの	
4 (金)	ごはん	みそしる ししゃもてんぷら まめちや	はし	あぶらあげ とうふ だし みそ ししゃもてんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	なす まつちや さとう	こめ じゃがいも さとう	あぶら さとう	685 25.5 2.1	野菜	
7日～11日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇都市や山県県内でとれる食材をたくさん使って給食を作ります。 地産地消のよいところは、新鮮で栄養たっぷりであることや地域の農水産業の応援につながることです。家庭でも地産地消をすすめていきましょう。												
7 (月)	ごはん	じゃがいもとたけのこのそぼろに あつやきたまご きゅうりのびりから	はし	あつや とりに あつやきたまご	ぎゅうにゅう きゅうり	さやいんげん にんじん たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう てんぷら	あぶら こまあぶら	661 22.1 1.7		海藻	
8 (火)	ごはん	かきたまじる ぶたにくとたかなのそぼろ オレンジ	はし	たまご とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすまし	ねぎ にんじん たまねぎ オレンジ	こめ てんぷら	あぶら こまあぶら	583 23.3 2.6		野菜	
9 (水)	しょうパン なつみかんジャム	わかめうどん アスパラガスのソテー	はし	とりに ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん アスパラガス キャベツ コーン	たまねぎ バ ジャム うどん	あぶら さとう	587 25.5 2.4		まめ	
10 (木)	ごはん	のりのすましじる さかなのみそチーズやき ミニトマト	はし	とうふ かまぼこ ホキみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ ねぎ しめじしょうが バセリトマト にんにく レモン	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	594 26.9 2.0		いもるい	
11 (金)	ごはん	おのちやめんじる いわくにれんこんコロケ たけのこのとさに	はし	とうふ かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ いわくにれんこんコロケ さやいんげん たけのこ	こめ おのちやめん こんにゃく さとう	あぶら さとう	688 20.5 2.0		魚	
14 (月)	ごはん	かみなりじる いわしのうめに きりぼしだいこんのごまいため	はし	とうふ みそ あぶらあげ いわしのうめに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん こまつな	こめ こんにゃく さとう	あぶら こまあぶら	645 26.1 2.6		くだもの	
15 (火)	ごはん	みそしる そぼろごはんのぐ オレンジ	はし	とうふ あぶらあげ みそたまご	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ えだまめ オレンジ	こめ さとう	あぶら さとう	674 27.7 2.1		いもるい	
16 (水)	しょうこくとうパン	カレーミートスパゲティ かりこりがらめ メロン	はし スプーン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいこん	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく メロン	こめ さとう	あぶら スパゲティ	722 28.8 2.8		野菜	
17 (木)	ひじきごはん	とうふじる さんまのみそれに きゅうりのこんぶあえ	はし	とりに あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう さんまのみそれに	にんじん しいたけ えだまめ ねぎ こぼろたまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ さとう	あぶら さとう	578 24.4 2.4		乳製品	
18 (金)	ごはん	ビーフンスープ すどり	はし	とりに ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン チンゲンサイ	こめ さとう たまねぎ しいたけ もやし たけのこ	あぶら さとう	598 19.1 0.9		魚	
21 (月)	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ れいとうみかん	はし	ぎゅうにゅう みそ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ もやし みかん ほうれんそう	こめ さとう	あぶら こま	592 19.0 1.4		野菜	
22 (火)	ごはん	すましじる はるまき ちくわとわかめのあますに	はし	とうふ かまぼこ はるまき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら さとう	692 20.4 2.0		いもるい	
23 (水)	パン ソフトチーズ	コンソメスープ ハンバーグ ラタトイユ	はし	とりに ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう スッキーニ にんにく トマト ピーマン	こめ さとう じゃがいも	あぶら さとう	706 30.9 2.6		魚	
24 (木)	ごはん	みそしる いわしのいそかフライ くきわかめあえ	はし	とうふ みそ くきわかめ	ぎゅうにゅう いわしのいそかフライ	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら さとう	644 23.9 2.7		果物	
25 (金)	ごはん	はっほうさい ポークシューマイ ゆでもやし	はし	ぶたにく えび うすらたまご	ぎゅうにゅう シューマイ	にんじん たまねぎ きぬさや たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう	あぶら さとう	605 25.2 1.2		野菜	
28 (月)	ごはん	はるさめスープ やさしいのばいにくいため オレンジ	はし	とりに ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ しめじ チンゲンサイ オレンジ うめ	こめ さとう	あぶら さとう	587 20.2 1.5		まめ	
29 (火)	ごはん	とうふじる あじのなんばんづけ	はし	とうふ かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン	こめ さとう	あぶら さとう	648 21.2 1.8		野菜	
30 (水)	せわりパン	ポトフ ミートパンのぐ ミニトマト	はし	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく バセリトマト	こめ さとう じゃがいも パンこ	あぶら さとう	632 25.5 3.0		魚	

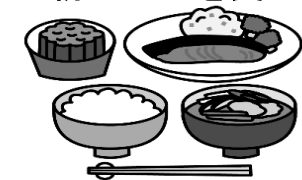
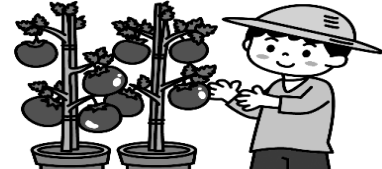
*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています
生産の都合により、食材が入らないことがあります。

6月給食だより

梅雨の季節になりました。気温・湿度ともに高く、じめじめとしたお暑い時期となります。体調をくずさないように、健康管理には注意しましょう。また、うがいや手洗いなど身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

コロナ禍で、家庭で食事をする機会がふえていることと思います。これを機会に家庭で食育に取り組んでみませんか。子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから、取り組んでみましょう。

家族みんなで食卓を囲む  食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。	一緒に食事の支度をする  買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。
朝ごはんを食べる習慣をつける  1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。	体を動かす機会をつくる  おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。
行事食や郷土料理を取り入れる  伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。	さまざまな味を経験させる  味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。
減塩を心がける  子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。	家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる  食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

6/4～6/10

歯と口の健康週間

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる  かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	おやつは時間と量を決めて食べる  ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	食べたらしっかり歯をみがく  フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。	栄養バランスの良い食事を心がける  規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。
--	--	---	--

給食では6月4日(虫歯予防デー)に、かみごたえのある「まめっちゃ」が登場します。