



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、じめじめとしたむし暑い時季となります。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つけて過ごしましょう。



きゅうしょくのおてつだいをしよう！！

4月末から5月にかけて、えんどうまめやそらまめなどが旬を迎えます。給食のメニューで登場する豆のさやむきやすじとりを1年生から3年生にお手伝いしてもらいました。食べ物に関わることで、食べ物への興味関心を深め、給食に携わる方への感謝の気持ちを持たせ、すすんで食べる意欲を育みたいと毎年行っています。ご家庭でも、家庭菜園で野菜を栽培したり、それを使って料理をしたりしてみましょう。食への関心が深まると思います。



1年生 そらまめのさやむき
ふわふわベッドがきもちいいな！



3年生スナッフエンドウのすじとり
すじとりに集中しています！！

よくかんで、味わって食べよう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



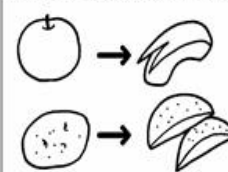
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

令和4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)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	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				
				卵、大豆	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 種類類				
1 (水)	アップルパン	ミートボールのトマトに ほうれんそうとウィンナーのソテー	はし	ミートボール ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	アップルパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	682 24.2 2.9			乳製品
2 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろに さばのしおやき もやしのごまあえ	はし	あつあげ とりにく さば	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぶ	あぶら ごま	659 31.7 1.3			くだもの
3 (金)	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	とりにく ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース にんにく スッキーニ	たまねぎ しょうが スッキーニ コーン	こめ むぎ じゃがいも	カレーウ あぶら	723 21.0 1.7			魚
6日～10日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部市や山口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。													
6 (月)	ごはん	はもつみれじる ぶたにくとたかなのそぼろ オレンジ	はし	はもみそ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうがはくさい たかなづけ オレンジ	こめ でんぶ	ごまあぶら	588 24.1 3.1			いも
7 (火)	ごはん	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	とりにく あつやきたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	669 22.4 1.7			野菜
8 (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	とりにく かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン	パン ジャム うどん	あぶら	587 25.4 2.4			まめ
9 (木)	ごはん	ABCスープ うべさんくろだいのピザやき りんごゼリー	はし	ベーコン たい	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ キャベツ	こめ マカロニ ゼリー		691 26.0 1.6			野菜
10 (金)	ごはん	おのちゃじる やまぐちけんさんたこカツ たけのこのとさに	はし	とりにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ さやいんげん	たまねぎ しいたけ ねぎ たけのこ	こめ あぶら おのちゃめん こんにゃく	あぶら	647 24.2 1.8			くだもの
13 (月)	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	とりにく たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	コーン もやし たけのこ たまねぎ しょうが オレンジ	こめ さとう	あぶら	622 22.5 1.3			魚
14 (火)	わかめごはん	とうふじる あじのなんばんづけ	はし	とりにく かまぼこ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきだけ	こめ でんぶ さとう	あぶら	652 21.3 2.8			いも
15 (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	ぎゅうにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん かえりいりこ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく メロン	こめ さとう スパゲティ	カレーウ	722 29.0 2.7			野菜
16 (木)	ごはん	かんこくふうにくじゃが ナムル かんこくのり	はし	ぶたにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	685 24.0 2.1			まめ
17 (金)	ごはん	やさしいスープ とりにくのマスタードやき ミニトマト	はし	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	こめ じゃがいも ばんこ		614 25.0 2.2			乳製品
20 (月)	ごはん	はっほうさい シューマイ ゆでもやし	はし	ぶたにく えびいか うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	こめ でんぶ		604 25.2 1.2			いも
21 (火)	ごはん	さつまじる ツナとアスパラのチーズやき	はし	とりにく とりにく みそ みそツナみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス	ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さつまいも こんにゃく	マヨネーズ	684 29.3 2.4			野菜
22 (水)	せわりパン	ポトフ ミートパンのぐ オレンジ	はし	ぶたにく ウィンナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロコリー パセリ	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく オレンジ	パン あぶら じゃがいも パンこ		643 25.7 3.0			まめ
23 (木)	ごはん	あつあげのカレーに キャベツのごますいため	はし	あつあげ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも こんにゃく	カレーウ あぶら ごま	684 22.5 1.3			果物
24 (金)	ごはん	ビーフンスープ すぶた はちみつれもんパンナコッタ	はし スプーン	とりにく ぶたにく パンナコッタ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	こめ あぶら ビーフン さとう		637 19.1 1.0			魚
27 (月)	ごはん	フォー ビビンバ れいとうみかん	はし	とりにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ みかん	こめ フォー さとう	あぶら ごまあぶら	638 21.8 1.1			乳製品
28 (火)	ひじきごはん	すましじる はるまき ミニトマト	はし	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はるまき	しいたけ ごぼう えのきだけ	こめ さとう	あぶら	583 21.0 1.9			いも
29 (水)	パン ソフトチーズ	コンソメスープ ラタトゥイユ ハンバーグ	はし	とりにく ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト ピーマン	たまねぎ なす スッキーニ にんにく	パン じゃがいも		706 30.9 2.6			魚
30 (木)	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 みそ ししゃもてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ まめちや	なす	こめ じゃがいも さとう	あぶら	694 26.2 2.1			野菜

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

※7日は琴芝小学校3年生は自然体験学習のため給食はありません。

生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※9日は琴芝小学校4年生は社会見学のため給食はありません。