



2024年

# 6月 きゅうしょくだより

七谷共同調理場  
Tel (52) 0943  
Fax (52) 2150

雨の多い季節ですが、1日3食しっかり食べて元気に過ごしましょう。また、6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。そこで給食ではかみかみ料理(★印)やカルシウムを多く含む食品(★印)をたくさん取り入れました。ひとくち30回を目標によくかんで食べる習慣を身につけましょう。

	3	4	5	6	7
	水	火	水	木	金
ごはん	★ごはん ★あつあげいりホイコーロー ★ごじる	★チーズパン ★がいそうサラダ ★マカロニグラタンふう	★かみかみきんぴらどん (ごはん・かみかみきんぴらどんのぐ) ★あつあげのみそしる ★かみかみだいず	★ことうパン ★ひじきサラダ ★ポークビーンズ ★ミルクゼリー	★ごはん ★チンジャオロース ★きゅうりのピリからづけ ★はるさめスープ
牛乳					
エネルギー	小 612 kcal 中 765 kcal	小 637 kcal 中 834 kcal	小 607 kcal 中 758 kcal	小 619 kcal 中 772 kcal	小 604 kcal 中 755 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 31.8 g	小 27.4 g 中 34.4 g	小 22.8 g 中 30.4 g	小 22.9 g 中 32.4 g	小 22.1 g 中 29.5 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ぶたにく あつあげ どうふ あぶらあげ だいず みそ きゅうにゆう	とりにく チーズ かまぼこ わかめ ぎゅうにゆう	ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ だいず きゅうにゆう	ぶたにく ベーコン ひじき ツナ だいず きゅうにゆう	ぶたにく ベーコン きゅうにゆう
き	こめ さとう じゃがいも	パン あぶら さとう ごまあぶら ごま マカロニ パター	こめ さとう ごま	ことうパン あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ
みどり	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	ごぼう にんじん エリンギ いんげん きくらげ こまつな ねぎ えのき	きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ いんげん	ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ きゅうり もやし にんじん ねぎ たまねぎ こまつな
ごはん	★ごはん ★いかとポテトのチリソース ★もやしのナムル ★こまつなのスープ	★マーボーラーメン (ちゅうかめん・マーボースープ) ★たごやき(2こ) ★コーンあえ	★ごはん ★いわしのかばやき ★きりこんぶのいために ★みそけんちんじる ★あおうめゼリー	★セルフトコスサンド (せわりコッパン・タコスサンドのぐ) ★のりしおポテト ★カレーふうみポトフ	★ごはん ★ますのみそマヨオイルむし ★ゆかりあえ ★さわにわん
牛乳					
エネルギー	小 612 kcal 中 765 kcal	小 785 kcal 中 893 kcal	小 608 kcal 中 760 kcal	小 748 kcal 中 832 kcal	小 607 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 27.8 g	小 34.7 g 中 37.7 g	小 26.8 g 中 32.3 g	小 32.6 g 中 39.6 g	小 26.7 g 中 32 g
塩分	小 2.6 g 中 2.9 g	小 3 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.8 g 中 3.1 g
あか	いか ベーコン どうふ きゅうにゆう	ぶたにく どうふ たご かつおぶし あおりのきゅうにゆう	いわし こんぶ あぶらあげ だいず とりにく どうふ みそ きゅうにゆう	ぶたにく チーズ あおりのウイナー とりにく きゅうにゆう	ます ぶたにく かまぼこ みそ ぎゅうにゆう
き	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ
みどり	ねぎ もやし にんじん きゅうり こまつな たまねぎ しいたけ	にんじん たけのこ にら しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	にんじん たけのこ だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり たけのこ えのき にんじん ごぼう きぬさや
ごはん	★ごはん ★さばのみそ煮 ★きゅうりとたくあんのおさづけ ★じゃがいものそぼろに	★おむぎめん ★わふうじる ★だいずとごぎかなのあげに	★ごはん ★あじフライ・ソースがけ ★わかめとえだまめのちゅうかあえ ★にらたまじる	★よこわれこめまるパン ★ハンバーグ・ケチャップソース ★フレンチサラダ ★クリームシチュー	★ビーンスカレー (ごはん・ビーンスカレー) ★ブルーベリーヨーグルトあえ
牛乳					
エネルギー	小 639 kcal 中 798 kcal	小 702 kcal 中 877 kcal	小 620 kcal 中 775 kcal	小 625 kcal 中 781 kcal	小 694 kcal 中 848 kcal
たんぱく質	小 28.4 g 中 33.5 g	小 29.1 g 中 34.8 g	小 28 g 中 33.4 g	小 26.7 g 中 30.7 g	小 21.6 g 中 26.1 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3 g
あか	さば こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゆう	とりにく あぶらあげ だいず にぼし かまぼこ きゅうにゆう	あじ わかめ どうふ たまご ぎゅうにゆう	とりにく ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゆう	ぶたにく だいず ヨーグルト ぎゅうにゆう
き	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	おむぎめん さつまいも あぶら さとう ごま	こめ パンご あぶら ごまあぶら	こめこパン さとう あぶら じゃがいも バター	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん たけのこ しいたけ	たまねぎ にんじん えのき しいたけ ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし えだまめ にんじん えのき たまねぎ ねぎ にら	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ えだまめ	にんじん たまねぎ えだまめ みかん バイン もも パナナ ブルーベリー
ごはん	★ごはん ★とりにくのからあげ ★ひじきに ★うちまめいりみそしる	★ソフトめん ★ツナトマトソース ★シャキシャキポテトサラダ	★シャキシャキそぼろどん (ごはん・シャキシャキそぼろどんのぐ) ★わかめのみそしる ★アップルシャーベット	★しょくパン ★はちみつ&マーガリン ★アンサンブルエッグ ★だいずサラダ ★かぼちゃのシチュー	★ハヤシライス (ごはん・ハヤシソース) ★フルーツのゼリーあえ
牛乳					
エネルギー	小 607 kcal 中 725 kcal	小 676 kcal 中 845 kcal	小 615 kcal 中 768 kcal	小 684 kcal 中 886 kcal	小 721 kcal 中 863 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 28.7 g	小 30 g 中 33.8 g	小 27.6 g 中 33.2 g	小 28.3 g 中 35.8 g	小 19.2 g 中 21.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.3 g	小 3 g 中 3.3 g
あか	とりにく ひじき さつまあげ あぶらあげ だいず みそ きゅうにゆう	ツナ ベーコン ハム チーズ ぎゅうにゆう	ぶたにく とりにく ツナ たまご わかめ どうふ あぶらあげ みそ きゅうにゆう	たまご だいず ハム とりにく ぎゅうにゆう	ぶたにく なまクリーム きゅうにゆう
き	こめ あぶら さとう	ソフトめん あぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょくパン はちみつ マーガリン バター じゃがいも あぶら さとう	こめ じゃがいも あぶら パター ゼリー
みどり	ごぼう にんじん いんげん ほうれんそう えのき だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん セロリ しめじ きゅうり	たまねぎ ごぼう えだまめ にんじん ねぎ えのき だいこん りんご	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ コーン	にんじん たまねぎ マッシュルーム みかん もも バイン パナナ

都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

## 6月は食育月間です!

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



かみかみ料理など、一緒に食事の支度をします



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



**今月の予定**

13日(木)~14日(金)  
小学校5・6年 自然教室のためなし

19日(水) 中学校なし

~ブランドきゅうり~「加茂の意地」が登場!

6月から給食に登場するきゅうりは、加茂市でとれた「ブルームきゅうり(加茂の意地)」です。ブルームとは、表面に白い粉がついているきゅうりのことです。加茂産のきゅうりは、皮が薄くて水分たっぷり。きゅうりは約95%が水分でできていて、体の熱をとってくれます。これから暑くなる時期にぴったりの野菜です。

# 手を洗ってから食べよう!

手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。



手のひらのこんなせまいところにも目に見えないばいきんがたくさんひそんでいます。

だから手を洗わないでごはんを食べるとおなかをこわす(食中毒になる)原因になります。

食事をする前はせっけてきちんと手を洗い、よくすすいでからきれいなハンカチやタオルでふきとりましょう。



## こんな時は手を洗いましょう



## 6月4日~10日は歯と口の健康週間

### かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## つくってみませんか! かみかみメニュー 給食レシピ

### シャキシャキとぼろ丼

材料 4人分

- 【材料】
- ・切り干し大根 20g
  - ・豚ひき肉 60g
  - ・鶏ひき肉 100g
  - ・ツナ水煮缶 1缶
  - ・玉ねぎ 1/4個
  - ・ごぼう 1/4本
  - ・おきえだまめ 20g
  - ・たまご 2個
  - ・生姜 1かけ
  - ・油 適量
  - A (・砂糖 大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1.5
  - ・酒 大さじ1
  - ・みりん 小さじ2)

#### 【作り方】

- ①切り干し大根は水でもどしておく。やわらかくなったらざく切りにする。
- ②玉ねぎは粗みじん、ごぼうは笹がき、生姜はみじん切りにする。
- ③たまごは、炒り卵にしておく。
- ④フライパンに油を入れ熱し、豚ひき肉と鶏ひき肉を入れて炒める。さらに②を加えて炒める。
- ⑤③にざく切りにした切り干し大根とツナを入れ、Aの調味料を入れ、炒め合わせる。
- ⑥味がしみ込んだら、おきえだまめと炒り卵を混ぜ合わせてできあがり。

切り干し大根のシャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。



## かみごたえアップ大作戦!



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。