

6月 こんだて表

ひょう



- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食当番は、マスクも必要です。
- ☆ 給食の前には、手洗い忘れずに



こんがつ しょういくくくひょう
今月の食育目標

よくかんで食べよう



おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにいい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができません。おいしさは半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気を付けましょう。



よくかんで食べよう

【いも団子汁】

いも団子はもちもちしていてやわらかいですが、飲み込んだ時にのどがつかまらないように、よくかみましょう。

【シャキシャキあえ】

月形産切り干し大根はかみ応えバツグン！
小松菜は、歯を作るカルシウムがたっぷりです！



それぞれかみごたえは異なりますが、ぜひよくかむことを意識して食べてくださいね。

	月	火	水	木	金
こんだて名	1 ● ごはん ◆ 白菜と肉団子のスープ ★ キタアカリと道産牛のコロッケ ▲ ツナサラダ	2 ● ごはん ◆ じゃがいもとキャベツのみそ汁 ★ ほっけのピリ辛焼き ▲ 五目きんぴら ★ まんまる納豆	3 ● ごはん ◆ 厚揚げの中華煮 ▲ 春雨と野菜のマヨ和え ♪ はちみつレモンゼリー	4 ● ごはん ◆ いも団子汁 ★ チーズハムカツ ▲ シャキシャキあえ	5 ● うどん ◆ 山菜うどん（つゆ） ★ 鶏天ぷら NEW ▲ フルーツあえ（サイダーゼリー）
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、肉団子、ツナ	牛乳、油揚げ、みそ、ほっけ、豚肉、ひじき、さつまいも、納豆	牛乳、厚揚げ、豚肉	牛乳、油揚げ、みそ、チーズハムカツ	牛乳、鶏肉、鶏天ぷら、凍り豆腐
体の調子をととのえる	白菜、人参、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	キャベツ、長ねぎ、にんにく、ごぼう、人参、白滝	玉ねぎ、人参、干椎茸、にんにく、しょうが、きゅうり、枝豆	白菜、人参、ごぼう、たけのこ、長ねぎ、もやし、切り干し大根、きゅうり	人参、なめこ、長ねぎ、たけのこ、ふき、みかん缶、黄桃缶、パイン缶
エネルギー	米、春雨、でん粉、油、キタアカリと道産牛のコロッケ、マヨネーズ 小) 652kcal 中) 841kcal	米、じゃがいも、ごま油、ごま、三温糖、油 小) 608kcal 中) 759kcal	米、油、三温糖、ごま油、でん粉、春雨、マヨネーズ、はちみつレモンゼリー 小) 751kcal 中) 969kcal	米、油、三温糖、ごま油 小) 603kcal 中) 804kcal	うどん、三温糖、油、サイダーゼリー 小) 525kcal 中) 610kcal
こんだて名	8 ● ごはん ◆ マカロニスープ ★ いかカツ ▲ ハムサラダ	9 ● ごはん ◆ すまし汁 ★ さばのみそマヨネーズ焼き ▲ じゃがいもの煮物	10 ● ごはん ◆ ニョッキのクリーム煮 ★ 鶏肉の照り焼き ▲ ほうれん草のサラダ	11 ● ごはん ◆ 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ★ スタミナ揚げ ▲ 和風サラダ	12 ● 月形産大豆のきなこ揚げパン ◆ ポトフ ★ ツナマヨオムレツ
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、鶏肉、いかカツ、ハム	牛乳、豆腐、さば、みそ、豚肉	牛乳、ウインナー、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン	牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、ツナ、わかめ	牛乳、きなこ、ウインナー、ツナマヨオムレツ
体の調子をととのえる	玉ねぎ、白菜、人参、キャベツ、きゅうり、人参	えのき、人参、長ねぎ、玉ねぎ、枝豆	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし	玉ねぎ、たまご茸、人参、枝豆、にんにく、きゅうり、キャベツ、もやし	人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ
エネルギー	米、マカロニ、油、ドレッシング 小) 555kcal 中) 706kcal	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま 小) 626kcal 中) 806kcal	米、ニョッキ、小麦粉、バター、生クリーム、ドレッシング 小) 682kcal 中) 876kcal	米、でん粉、油、三温糖 小) 611kcal 中) 787kcal	米、じゃがいも、三温糖 小) 579kcal 中) 715kcal
こんだて名	15 ● ごはん ◆ どさんこ汁 ★ いわしの生煮え ▲ キャベツのごまあえ	16 ● 麦ごはん ◆ 中華丼 ▲ 揚げシューマイ ♪ さくらんぼゼリー	17 ● ごはん ◆ ポテトスープ NEW ★ ハニーチキン ▲ สปาゲティサラダ	18 ● 鶏五目おこわ ◆ えのきと油揚げのみそ汁 ★ あじフライ ▲ 添え野菜	19 ● ごはん ◆ ミネストローネ ★ ベーコンチーズエッグ ▲ ブロッコリーのツナ和え
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、いわしの生煮え	牛乳、豚肉、うずら卵、ポークシューマイ	牛乳、ベーコン、鶏肉、みそ、ハム	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、あじフライ	牛乳、ウインナー、大豆、卵、ベーコン、チーズ、ツナ
体の調子をととのえる	人参、長ねぎ、キャベツ	玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン、干椎茸、たけのこ、しょうが	白菜、人参、枝豆、しょうが、にんにく、きゅうり	人参、白滝、干椎茸、枝豆、えのき、小松菜、長ねぎ、きゅうり、キャベツ	人参、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、まんまるトマトジュース、ブロッコリー、とうもろこし
エネルギー	米、じゃがいも、バター、三温糖、ごま油、ごま 小) 581kcal 中) 749kcal	米、麦、三温糖、ごま油、でん粉、油、さくらんぼゼリー 小) 535kcal 中) 744kcal	米、じゃがいも、はちみつ、สปาゲティ、マヨネーズ、三温糖 小) 553kcal 中) 709kcal	米、もち米、油、三温糖、ドレッシング 小) 594kcal 中) 739kcal	米、三温糖、バター、油、ごま油、 小) 624kcal 中) 770kcal
こんだて名	22 ● ごはん ◆ コンソメスープ ★ チキンロイヤル ▲ アスパラとコーンのソテー	23 ● ごはん ◆ キャベツと厚揚げのみそ汁 ★ 鮭の塩焼き ▲ 肉じゃが	24 ● ごはん ◆ けんちん汁 ★ みそカツ ▲ わかめサラダ	25 ● 麦ごはん ◆ 月形産大豆のドライカレー ▲ キャベツのクリーミーサラダ ♪ ヨーグルト	26 ● ごはん ◆ 人参ポタージュ ★ グリルチキン ▲ 小松菜とひじきのサラダ
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、ウインナー、チキンロイヤル、ベーコン	牛乳、厚揚げ、みそ、鮭、豚肉	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、わかめ、ハム	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、ヨーグルト	牛乳、鶏肉、ハム、ひじき
体の調子をととのえる	人参、セロリ、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、えのきたけ、アスパラガス、とうもろこし	キャベツ、人参、長ねぎ、しょうが、白滝、玉ねぎ、枝豆	ごぼう、人参、大根、干椎茸、長ねぎ、にんにく、もやし、きゅうり	玉ねぎ、人参、セロリ、枝豆、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	人参、玉ねぎ、人参ペースト、クリームコーン、小松菜、とうもろこし
エネルギー	米、じゃがいも、バター 小) 564kcal 中) 693kcal	米、油、三温糖 小) 535kcal 中) 682kcal	米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、ごま油 小) 615kcal 中) 785kcal	米、麦、三温糖、ドレッシング 小) 679kcal 中) 864kcal	米、油、バター、小麦粉、生クリーム、ごま、ドレッシング 小) 591kcal 中) 747kcal
こんだて名	29 ● ごはん ◆ 具だくさんみそ汁 ★ たらザンギ ▲ じゃがいものきんぴら	30 ● ごはん ◆ 卵とコーンのスープ ★ 野菜コロッケ ▲ ポパイサラダ	こんがつ つきがたさん 今月の月形産 ● お米（ななつばし） ・・・Aコープ ● まんまるトマトジュース ・・・Aコープ ● 切り干し大根 ・・・サトニクラス ● みそ ・・・サトニクラス ● 納豆 ・・・就労支援センターオプス ● 大豆 ・・・就労支援センターオプス	こんがつ へいきんえいようりょう 今月の平均栄養量 ○小学校(中学年)○ エネルギー：602kcal(650kcal) たんぱく質：25.2g (26.8g) 脂質：20.2g (18.1g) 塩分：2.3g (2.0未満) ○中学校○ エネルギー：764 kcal(830kcal) たんぱく質：30.8 g (34.2g) 脂質：23.7g (23.1g) 塩分：2.9g (2.5g未満) ※カッコ内は基準値です	6月は運動会や新人戦の練習など、体を動かすことが多くなる月です！ 食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりとエネルギーや栄養素をとりましょう。
もりつけ方					
体をつくる	牛乳、油揚げ、みそ、たらザンギ、さつまいも	牛乳、卵、豆腐、ちくわ、チーズ			
体の調子をととのえる	白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、こんにゃく	人参、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ			
エネルギー	米、油、じゃがいも、ごま油、三温糖、ごま 小) 570kcal 中) 714kcal	米、でん粉、野菜コロッケ、油、ドレッシング 小) 617kcal 中) 744kcal			

