



6月の給食だより



おいしく食べるためには『むし歯予防』が大切です！

むし歯を作らない食べ方

- 規則正しい食生活をする
- おやつは時間を決めて食べる
- 根菜類やこんぶ等をよく噛んで食べる
- ジュースなどの糖分の多い飲み物をだらだら飲まない



歯に大切なカルシウム



カルシウムは 99%が骨や歯に含まれており、残り1%は血液中に含まれています。血液中のカルシウムは神経の伝達を助ける、心臓の動きを一定に保つ、止血する等の生命を維持するための重要なはたらきをします。血液中のカルシウムが不足すると骨や歯のカルシウムが使われてしまい、高齢期に骨粗しょう症になりやすくなります。子どもの頃からカルシウムを積極的に摂取しましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	木	グラタン トマトとレタスのスープ ヨーグルト	242kcal 13.6g 10.3g 268 mg 1.6g	芋	ポテトサラダ
2	金	ホイコーロー わかめスープ くだもの ミルク	214kcal 15.7g 5.7g 314 mg 1.4g	緑黄色野菜	野菜カレー
5	月	タンドリーチキン 根菜の煮物 じゃがいものみそ汁 牛乳	211kcal 15.9g 8.1g 192 mg 1.6g	卵	目玉焼き
6	火	白身魚のみそマヨ焼き すまし汁 ごまあえ ミルク	196kcal 19.6g 5.1g 304 mg 1.7g	肉	しょうが焼き
7	水	【完全給食】キーマカレー フルチカラ くだもの ヨーグルト飲料		大豆製品	納豆
8	木	豆腐の五目煮 麩のみそ汁 ミルク	230kcal 18.0g 8.1g 348 mg 1.5g	魚	ムニエル
9	金	春雨の中華風炒め くだもの コーンスープ 牛乳	267kcal 15.2g 13.2g 191 mg 1.7g	海藻	のり巻き
12	月	鶏肉のレモン風味揚げ すまし汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ 牛乳	248kcal 19.7g 12.2g 215 mg 1.5g	淡色野菜	八宝菜
13	火	焼きししゃも 揚げのみそ汁 切りほしたいこんのナムル ミルク	188kcal 15.6g 4.4g 383 mg 1.5g	緑黄色野菜	おひたし
14	水	スパニッシュオムレツ 昆布あえ 貝だくさんみそ汁 ヨーグルト	221kcal 12.4g 9.7g 227 mg 1.6g	大豆製品	ちまき (きな粉付)
15	木	大豆と小女子の揚げ煮 くだもの 小松菜と豆腐のみそ汁 牛乳	251kcal 14.5g 12.6g 364 mg 1.6g	肉	鶏のから揚げ

13日（月）から17日（金）は『食育・かみかみウィーク』

よく噛んで食べることにつながるように、切り干し大根、根菜、肉などの食材を献立に取り入れています。😊マークのある献立は特に噛み応えを意識したカミカミ献立になっています。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **おさかなハンバーグ** です！
給食ではいわし（魚）のすり身と鶏ひき肉、玉ねぎのハンバーグです。しょうがとみそ、少量の牛乳でいわしの臭いを除きます。ハンバーグは人気メニューのひとつですが、今月は一味違うハンバーグにします。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
16	金	😊いい歯・食育の日 かみかみつくね😊 ブロッコリー わかめのみそ汁 ミルク	200kcal 17.7g 5.6g 289 mg 1.3g	魚	魚のホイル焼き
19	月	😊えちゴンのぱくもぐランチ おさかなハンバーグ おひたし じゃがいものみそ汁 牛乳	241kcal 19.2g 7.6g 314 mg 1.5g	海藻	わかめスープ
20	火	ワンタンスープ バナナ ほうれんそうののり酢あえ ミルク	229kcal 12.2g 7.6g 174 mg 1.4g	大豆製品	厚揚げの煮物
21	水	🐔鶏肉のさっぱり煮😊 やさい野菜きんぴら ごもくじろ 牛乳 五目汁	193kcal 13.8g 9.0g 196 mg 1.3g	淡色野菜	もやし炒め
22	木	やざかな焼き魚 うはない卵の花炒り とうふ豆腐とわかめのみそ汁 ミルク	214kcal 20.4g 6.0g 302 mg 1.7g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
23	金	インディアンポテト くだもの ビーフンスープ ヨーグルト	270kcal 13.2g 7.5g 152 mg 1.3g	海藻	海藻サラダ
26	月	とんじる豚汁 ひじきサラダ くだもの 牛乳	196kcal 9.5g 7.4g 197 mg 1.0g	卵	スクランブルエッグ
27	火	いわしのかば焼き わかめサラダ とうふ豆腐となめこのみそ汁 ミルク	279kcal 19.5g 11.0g 327 mg 1.8g	芋	ポテトコロッケ
28	水	バンサンスー チーズ 🐔鶏肉と野菜のスープ 牛乳	227cal 12.6g 12.7g 221 mg 1.6g	大豆製品	五目豆
29	木	じゃがいものミートソースかけ マカロニスープ ヨーグルト	231kcal 12.4g 7.4g 192 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
30	金	ちゅうかふうごもく中華風五目スープ みそ納豆 くだもの 牛乳	246kcal 14.5g 9.5g 182 mg 1.2g	魚	焼き魚

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。

行事等で献立が変更になることがあります。

柏崎市子ども未来部 保育課