

6月 こんだて表

2023年度

6月 給食だより

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、バランスの良い食事で免疫力を高めましょう。

市のホームページからも見てね

6月の給食目標 よくかんで味わおう



みなさんは、1回の食事でのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。
かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p>よくかむとただ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによってただ液の動きで、むし歯を予防します。</p>

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

月	6/19 火	水	木	金
<p>6月地場産物</p> <p>ごはん</p> <p>だいず</p> <p>たまねぎ</p> <p>刈羽筋成きゅうり</p> <p>(予定)</p>	<p>ばくもぐランチ</p> <p>いわしバーグのたまねぎソース</p> <p>6月は、新たまねぎをソースに使用します。初夏が旬の新たまねぎといわしを味わいましょう！</p>	<p>*献立は都合により変更させていただく可能性があります。ご了承ください。</p>	<p>1</p> <p>かおり あえ</p> <p>かみかみ つくね</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと野菜のうま煮</p>	<p>2</p> <p>ごんにやく</p> <p>手作りレアチースタルト</p> <p>ごんにやく</p> <p>ハラシライス(麦ごはん)</p>
<p>5</p> <p>しゃきしゃきポテトサラダ</p> <p>ししゃもの南蛮漬け 1人2本</p> <p>ごはん</p> <p>うすくす汁</p>	<p>6</p> <p>コーン あえ</p> <p>かみかみ丼(麦ごはん)</p> <p>なめこ汁</p>	<p>7</p> <p>ひじきと枝豆のサラダ</p> <p>セサミトースト</p> <p>豆乳 クラムチャウダー</p>	<p>8</p> <p>ハンサン スー</p> <p>すまいた酢豚</p> <p>ごはん</p> <p>寒天中華スープ</p>	<p>9</p> <p>梅和え</p> <p>さばのピリ辛焼き</p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐の卵とじ焼</p>
604 / 22.3 / 2.4 770 / 27.3 / 2.9	618 / 25.3 / 2.5 780 / 30.3 / 3.0	634 / 21.2 / 3.4 786 / 25.7 / 4.2	603 / 23.7 / 2.1 770 / 28.2 / 2.6	645 / 31.9 / 2.6 812 / 38.8 / 3.1
はまなす欠食	歯と口の健康週間献立			かわさぎの食育5か条献立
12	13	14	15	16
<p>ブロッコリーの和風サラダ</p> <p>ソースカツ丼(麦ごはん)</p> <p>もちっこスープ</p>	<p>じゃこサラダ</p> <p>焼き肉炒め</p> <p>ごはん</p> <p>打ち豆のみそ汁</p>	<p>もやしナムル</p> <p>肉団子のもち米蒸し</p> <p>しょうゆラーメンスープ</p>	<p>切干大根の焼きそば炒め</p> <p>うめちりごはん</p> <p>豆腐 つみれ汁</p>	<p>いそか あえ</p> <p>いかの竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ汁</p>
686 / 30.9 / 2.6 863 / 36.8 / 3.0	605 / 28.1 / 2.5 770 / 34.3 / 3.1	675 / 31.7 / 2.0	606 / 25.6 / 3.3 761 / 31.0 / 4.1	603 / 26.7 / 2.9 761 / 31.7 / 3.3
地区大会応援献立	鏡が沖中欠食	鏡が沖中、はまなす欠食	えんま市献立	
19	20	21	22	23
<p>かみかみサラダ</p> <p>いわしバーグのたまねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>たくあん あえ</p> <p>レバーのカラフル あえ</p> <p>ごはん</p> <p>切干大根のみそ汁</p>	<p>切干大根のサラダ</p> <p>カップ卵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豆乳坦火スープ</p>	<p>あじさいゼリー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ビーンズカレー(麦ごはん)</p>	<p>いんげんのごまあえ</p> <p>マスとチーズの包み揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p>
640 / 27.8 / 1.2 810 / 33.8 / 1.5	640 / 23.9 / 2.5 812 / 28.7 / 3.0	641 / 26.5 / 2.2 812 / 32.0 / 2.7	655 / 34.0 / 2.6 835 / 41.6 / 3.3	614 / 25.1 / 2.2 787 / 30.6 / 2.8
鏡が沖中欠食、ばくもぐランチ				鏡が沖中欠食
26	27	28	29	30
<p>手羽先風からあげ</p> <p>小1こ 中2こ</p> <p>ごはん</p> <p>かき玉汁</p>	<p>刈羽筋成きゅうりのそぼろ炒め</p> <p>あじのトマト チーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちん汁</p>	<p>寒天サラダ</p> <p>カルカルグラタン</p> <p>アップルパン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>しょうゆフレンチ</p> <p>枝豆ピラフ</p> <p>ポークビーフ</p>	<p>かりぼりきゅうり</p> <p>手作りキャベツメンチ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐わかめスープ</p>
638 / 25.1 / 2.0 804 / 29.9 / 2.3	603 / 29.1 / 2.1 758 / 34.6 / 2.6	642 / 29.7 / 3.4 807 / 36.6 / 4.3	601 / 26.8 / 1.9 764 / 32.5 / 2.4	635 / 24.3 / 1.9 802 / 29.4 / 2.3

6月は食育月間です!

毎月19日は食育の日です。そして、毎年6月は食育月間です。「食」をいろいろな角度から見て学び、理解を深めることを目的としています。いろいろな方法で、「食」について考えたり、体験したりしてみましょう。



かしわぎきの食育5か条献立

「かしわぎきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください!6月は、「わ」をテーマにした献立です。

わ

**和食で
栄養バランス**

6/9の給食は、和食の献立です。ごはんを主食に、主菜・副菜・汁物をそろえた栄養バランスのよい献立となっています。どのおかずも残さずいただきます。

6月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索:柏崎市HPトップ画面>子育て>教育>学校給食>学校給食だより

2023年 6月 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	木	ぶた肉、とり肉、とうふ、あつあげ、こうやどうふ	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、だいこん、しらたき、だけのこ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油
2	金	ハム、ぶた肉、ゼラチン	牛乳、クリームチーズ	にんじん、トマト	レモン汁、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、レモン果汁	米、むぎ、さとう、じゃがいも、タルトカップ	生クリーム、ハヤシルウ、油、デミグラスソース
5	月	とうふ	牛乳、ししゃも	にんじん、赤パプリカ、ほうれんそう	しらたき、ねぎ、えのきたけ、きゅうり	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、アーモンド
6	火	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、だいこん、ねぎ、なめこ、つきこん、えだまめ、きくらげ、ごぼう	米、むぎ、さとう、かたくりこ、歯と口の健康週間ゼリー	ごま油、ごま、油
7	水	とうにゅう、いんげんまめ、あさり、ベーコン	牛乳、ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えだまめ、コーン	パン、じゃがいも、さとう	油、ホワイトルウ、マーガリン、ごま
8	木	とうふ、やきぶた、ぶた肉、とり肉	牛乳、かんでん	にんじん、こまつな、ピーマン	たまねぎ、しょうが、だけのこ、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、はるさめ	油、ごま油
9	金	さば、たまご、こうやどうふ、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	しらたき、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、うめぼし、しょうが	米、さとう、かたくりこ	油
12	月	とり肉、ベーコン、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、フロッコリー	キャベツ、ねぎ、コーン、だけのこ、たまねぎ	米、むぎ、白玉もち、こむぎこ、パンこ、さとう	ごま、油
13	火	とうふ、みそ、だいず、うち豆、ぶた肉	牛乳、ちりめん	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんにく	米、じゃがいも、さとう	ごま油、ごま、油
14	水	ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、ねぎ、もやし、コーン、しょうが、メンマ、きりほしだいこん、たまねぎ	中華めん、さとう、もち米	油、ごま油
15	木	ぶた肉、とり肉、みそ、だいず、とうふ	牛乳、あおりの、ちりめん	にんじん、ピーマン、こまつな	キャベツ、きりほしだいこん、しらたき、ねぎ、しょうが、うめぼし	米、じゃがいも、かたくりこ、笹だんご	油
16	金	ぶた肉、みそ、いか	牛乳、わかめ、のり、しそひじき	にんじん、こまつな	メンマ、ねぎ、もやし、コーン、しょうが、キャベツ	米、かたくりこ	ごま油、油
19	月	ぶた肉、とり肉、みそ、いわし、だいず、こうやどうふ	牛乳	にら、にんじん	もやし、しいたけ、メンマ、たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	米、ワフタン、かたくりこ、さとう	ごま油、ノンエッグマヨネーズ
20	火	とり肉、レバー、だいず、あぶらあげ、みそ	牛乳	にんじん、赤パプリカ、ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、たくあん、しょうが、ねぎ、きりほしだいこん、コーン	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油
21	水	とうにゅう、ぶた肉、ハム、とり肉、たまご	牛乳	にんじん、こまつな、ほうれんそう	にんにく、ねぎ、たまねぎ、もやし、キャベツ、きりほしだいこん、だけのこ	米、はるさめ、さとう	ごま油、ねりごま、油
22	木	とり肉、ぶた肉、だいず	牛乳、くきわかめ、海草ミックス、チーズ、スキムミルク	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく	米、むぎ、じゃがいも、ゼリーの素、ゼリー	油、カレールウ
23	金	あぶらあげ、みそ、だいず、とうふ、ます	牛乳、わかめ、チーズ、のり	にんじん、こまつな、さやいんげん	ねぎ、もやし	米、さとう、はるまきのかわ	ごま、油
26	月	たまご、とうふ、とり肉	牛乳、しおこんぶ	ほうれんそう、にんじん	だけのこ、しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま
27	火	あじ、ぶた肉、みそ、とうふ	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、羽別筋きゅうり	米、はるさめ、さとう、じゃがいも	オリーブ油、油、ごま油
28	水	とり肉、こうやどうふ、ウインナー	牛乳、かんでん、くきわかめ、チーズ	にんじん、フロッコリー	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	米粉アップルパン、じゃがいも、さとう	油、ベシヤメルソース
29	木	とり肉、ぶた肉、だいず、ハム	牛乳	にんじん、トマト、こまつな	えだまめ、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、もやし、コーン	米、じゃがいも、さとう	油、オリーブ油
30	金	とうふ、やきぶた、ぶた肉	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、パンこ、こむぎこ、さとう	油、ごま油