

2023年度

6月 給食だより

柏崎市中央地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 4573

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。

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。

市のホームページ
からも見てね



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みみや消化・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



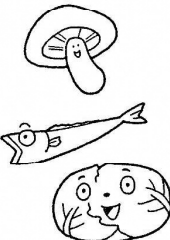
かみごたえのある食べ物を食べる

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



6月 献立表

月	火	水	木	金
<p>都合により献立の一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小：13kg / たんぱく質/塩分 中：13kg / たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・給食の行事</p>	<p>6月の地場産物は、</p> <p>ごはん 大豆 ごぼう たまねぎ 刈羽筋成きゆりのり</p> <p>柏崎地場レンジャー</p>	<p>よくかんで食べよう!</p> <p>ごはん 厚揚げのキムチ炒め あさりのみそ汁</p> <p>642 / 24.7 / 2.4 804 / 29.7 / 3.0</p>	<p>1</p> <p>マカロニサラダ 厚揚げのキムチ炒め</p> <p>ごはん 厚揚げのキムチ炒め</p> <p>621 / 27.1 / 2.1 775 / 31.9 / 2.6</p>	<p>2</p> <p>ひじきサラダ 鶏肉と大豆の揚げ煮</p> <p>ごはん 五目汁</p>
<p>5</p> <p>ポテトサラダ ナッツとじゃこののりかけ</p> <p>ごはん 鶏団子汁</p> <p>624 / 24.3 / 2.4 784 / 28.7 / 3.0</p>	<p>6</p> <p>ゆかりあえ とびうおフライ</p> <p>ごはん 豆乳塩だスープ</p> <p>625 / 17.9 / 1.9 783 / 20.9 / 2.4</p>	<p>7</p> <p>夜じさいゼリー</p> <p>小松菜のナムル マーボー種スープ</p> <p>640 / 29.2 / 2.8 757 / 33.8 / 3.4</p>	<p>8</p> <p>数は決まっています</p> <p>赤こんにゃくのきんぴら わかさぎの青の揚げ</p> <p>ごはん じゅんじゅん</p> <p>604 / 23.7 / 2.1 758 / 28.2 / 2.4</p>	<p>9</p> <p>油揚げとコーンの揚げ かつおの揚げ</p> <p>ごはん コーンポタージュ</p> <p>680 / 26.4 / 2.4 859 / 31.4 / 3.1</p>
<p>12</p> <p>ココアめ コーンサラダ</p> <p>大さめ野菜のカミカミカレー</p> <p>647 / 22.5 / 2.1 809 / 26.6 / 2.6</p>	<p>13</p> <p>ごまあえ ますのタルタル焼き</p> <p>ごはん ださんこスープ</p> <p>657 / 27.7 / 2.2 821 / 32.9 / 2.9</p>	<p>14</p> <p>切干大根の煮なます ちくわのお好みチーズ焼き</p> <p>ごはん つみれ汁</p> <p>607 / 25.5 / 2.7 750 / 29.7 / 3.3</p>	<p>15</p> <p>織マヨネーズ あえ さばの塩焼き</p> <p>ごはん けんちん汁</p> <p>626 / 26.8 / 2.0 783 / 31.6 / 2.3</p>	<p>16</p> <p>カルシウム サラダ 卵とポテトのチリソース</p> <p>ごはん 豆腐スープ</p> <p>655 / 29.1 / 2.4 818 / 34.1 / 2.8</p>
<p>19</p> <p>ごはん あえ いやしパーグの玉ねぎソース</p> <p>ごはん 小松菜のみそ汁</p> <p>637 / 27.7 / 2.3</p>	<p>20</p> <p>さくらんぼ(2つ分)</p> <p>カミカミ わかめスープ</p> <p>607 / 26.6 / 2.2 757 / 31.3 / 2.5</p>	<p>21</p> <p>アスパラとナッツのサラダ</p> <p>ピニールに入れて取りまじらして</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>682 / 31.8 / 2.6 842 / 38.5 / 3.3</p>	<p>22</p> <p>チーズ(ゆのみ)</p> <p>切り昆布のカミカミ</p> <p>うま煮 つくね</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p> <p>630 / 26.0 / 2.4 823 / 33.3 / 3.2</p>	<p>23</p> <p>春雨 さめのサラダ かつお揚げ</p> <p>ごはん ますくのきかたま汁</p> <p>640 / 23.3 / 2.2</p>
<p>26</p> <p>ポリポリ 風味揚げ イカリングフライ</p> <p>ごはん 高野豆腐の豚とじ煮</p> <p>614 / 26.1 / 2.5 796 / 32.1 / 3.0</p>	<p>27</p> <p>のりナッツ 豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁</p> <p>600 / 25.7 / 2.0 801 / 33.1 / 2.5</p>	<p>28</p> <p>フルーツカクテル ごぼうのから揚げ</p> <p>米粉めん</p> <p>663 / 24.6 / 2.1 822 / 29.8 / 2.5</p>	<p>29</p> <p>ピリ辛大豆もやし 鶏のみそ汁</p> <p>ごはん 切干大根のもちっこスープ</p> <p>600 / 27.8 / 2.5 752 / 33.4 / 3.2</p>	<p>30</p> <p>カレーポテトビーンズ</p> <p>節成きゆりのりのカツおろし 春雨スープ</p> <p>660 / 27.5 / 2.3 819 / 32.5 / 2.8</p>

給食で味わおう！日本全国 旅気分～ぶらりごちそうの旅～

中央調理場の給食では、「ぶらり、ごちそうの旅」略して「ごち旅」を実施しています。全国各地の料理を味わうことで様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も再発見する機会になればと思います。

◀今月のごち旅は、滋賀県▶

琵琶湖でもとれるワカサギや、特産品の赤こんにゃくを使ったきんぴら、郷土料理の「じゅんじゅん」が出ます。じゅんじゅんは、すきやきの様な料理です。お楽しみに！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんでほしい献立には、歯のマークがついています。一日15～30回を目安にしっかりとよくかんで食べましょう。

