

2023年度

# 6月 給食だより

柏崎市中央地区第二  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22) 6717

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噛んで、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

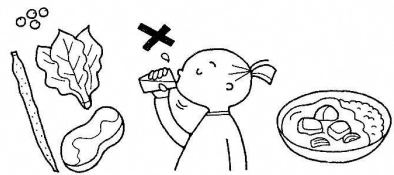


## よくかむことの効果



<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> 

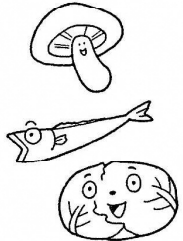
## かむ回数を増やすために



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
- ・よくかまないで食べられないもの



## 6月の献立表

中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>牛乳→</p> <p>つごう 都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>がねん 学年の欠食については、各学校のおたよりをご確認ください。</p> <p>小エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 食塩(g) 中エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 食塩(g)</p> <p>学校の欠食予定、行事食等</p>		<p>今月の</p> <p>ばくもぐランチ</p> <p>いわしバーグの 玉ねぎソース</p> <p>柏崎地場レンジャー (KJRI)</p>	<p>1</p> <p>小1～4年 1C 小5年～ 2C</p> <p>もやしとコーン 青菜のナムル / しゅうまい</p> <p>アスパラ サラダ</p> <p>アップル シャーベット</p> <p>なすとトマトの キーマカレー (麦ごはん)</p> <p>632/25.9/2.1 833/31.9/2.6</p>	<p>2</p> <p>646/19.7/2.4 807/23.3/2.7</p>
5	6	7	8	9
<p>風味あえ</p> <p>わかめ サラダ</p> <p>じゃがいも のみそ汁</p> <p>602/23.6/2.3 755/27.9/2.8</p>	<p>白身魚と 大豆のソテー</p> <p>ごはん</p> <p>5目スープ</p> <p>606/23.9/2.3 756/28.0/2.7</p>	<p>日向鹽ゼリー</p> <p>ピビンパ</p> <p>みそ スープ</p> <p>615/26.1/2.2 766/30.8/2.5</p>	<p>ごま ゆかりあえ</p> <p>あじの さんが焼き</p> <p>ごはん</p> <p>みそ かきたま汁</p> <p>602/30.3/1.9 755/35.8/2.3</p>	<p>カリカリ アーモンド あえ</p> <p>とりに 高野豆腐の 揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>たべる みそ汁</p> <p>651/24.4/2.1 770/28.3/2.4</p>
12	13	14	15	16
<p>磯香 あえ</p> <p>さけの みそマヨ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>カレー 肉じゃが</p> <p>625/28.0/2.3 783/33.6/2.6</p>	<p>春雨 サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p> <p>627/23.0/2.1 786/27.1/2.6</p>	<p>アーモンド サラダ</p> <p>ミネスト ローネ</p> <p>ハニートースト</p> <p>639/20.9/2.6 789/25.0/3.2</p>	<p>穂手</p> <p>切干大根の 焼きそば</p> <p>米粉の もちもち つくね</p> <p>ごはん</p> <p>なすの みそ汁</p> <p>676/29.5/1.9 830/34.9/2.4</p>	<p>ロースト ポテト</p> <p>ねぎ塩豚丼 (麦ごはん)</p> <p>トマトにら の卵スープ</p> <p>672/26.7/2.2 840/31.8/2.6</p>
19	20	21	22	23
<p>【ばくもぐランチ】</p> <p>ブロックの ソテー</p> <p>いわし バーグの 玉ねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>油揚げと 青菜のみそ汁</p> <p>671/28.4/2.2 794/32.8/2.5</p>	<p>アモト 小魚 (中のみ)</p> <p>ココロ サラダ</p> <p>厚揚げの ピリ辛炒め</p> <p>ごはん</p> <p>中華風 もちっこスープ</p> <p>642/25.1/1.9 801/31.7/2.5</p>	<p>ちくわの 磯塩揚げ</p> <p>ごま酢 あえ</p> <p>和風汁</p> <p>お蕎麦 大麦のめん</p> <p>609/27.2/2.4 761/35.2/3.3</p>	<p>青大豆の サラダ</p> <p>ぎせい 豆腐</p> <p>ごは</p> <p>豚汁</p> <p>676/29.4/2.1 799/34.2/2.5</p>	<p>星わかめの きんぴら</p> <p>さばの 梅煮</p> <p>切干大根の みそ汁</p> <p>658/29.4/2.2 756/32.1/2.8</p>
26	27	28	29	30
<p>ひじきの 五目煮</p> <p>いかの ソテー</p> <p>ごはん</p> <p>きゃべコン スープ</p> <p>651/28.1/2.1 769/32.3/2.6</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>とりの カリマヨ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ 汁</p> <p>721/28.4/2.2 854/32.7/2.4</p>	<p>カミカミ サラダ</p> <p>あじの 薬味ソテー</p> <p>ごはん</p> <p>打ち豆 のみそ汁</p> <p>690/29.8/2.2 814/34.8/2.7</p>	<p>しょうゆ フレッシュ</p> <p>豆腐そぼろ丼 (麦ごはん)</p> <p>塩とりの汁</p> <p>615/27.3/2.1 735/31.5/2.5</p>	<p>小1～2年 1ひき 小3年～ 2ひき</p> <p>こんぶ あえ</p> <p>ししゃもの かつお揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>豚キムチ汁</p> <p>610/26.3/1.9 767/31.7/2.2</p>

かしわざきの食育5か条献立「し」

和食に欠かせない

# 「だし」について知ろう！

「だし」とは、こんぶやかつおぶしなどを煮出した汁のことです。水やお湯を使って食材のうま味を引き出したものが「だし」です。うま味は、私たちが舌で感じる基本の味の一つです。

## 【舌で感じる基本の味】

甘味

苦味

うま味

塩味

酸味

## ♪だしを使うといいこといっぱい♪

### ①おいしさUP！

だしのうま味や香りは、食材が元々もっている味や香りを引き立ててくれます。

### ②減塩効果UP！

だしをしっかり効かせることで塩分が少なくてもおいしく感じることができます。

### ③だ液の量がUP！

うま味を感じると唾液がたくさん出てきます。だ液には、食べ物を飲み込みやすくしたり、味を感じたり、消化を助けるなど、体によい働きがいろいろあります。



# 6月の食材料表

日	曜	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・豆製品・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海草	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	厚揚げ、みそ、大豆、ぶた肉、コーンしゅうまい	牛乳	こまつな、にんじん	もやし、にんにく、たまねぎ、しょうが、しいたけ、たけのこ	米、さとう、かたくりこ	ごま、油、ごま油
2	金	ぶた肉、大豆	牛乳	トマト、にんじん、アスパラガス	たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、りんごピューレ	米、麦、じゃがいも、さとう、アップルジャーマット	油、カレールウ
5	月	豆腐、油揚げ、みそ、大豆、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん、ピーマン	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、つきこん、きくらげ、ごぼう、福神漬	米、麦、じゃがいも、さとう	ごま、油
6	火	ホキ、大豆、厚揚げ	牛乳、わかめ	ピーマン、赤ピーマン、チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、えのきたけ、メンマ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油、ごま
7	水	豆腐、ベーコン、みそ、錦糸玉子、ぶた肉、油揚げ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	たまねぎ、しいたけ、メンマ、もやし、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、たけのこ	米、麦、はるさめ、さとう、日向夏ゼリー	ごま油
8	木	あじ、とり肉、みそ、大豆、卵、ぶた肉	牛乳	にんじん、きぬさや	キャベツ、もやし、ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ゆかり粉	米、かたくりこ、じゃがいも	ごま、ごま油
9	金	とり肉、高野豆腐、みそ	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	ねぎ、しょうが、ごぼう、たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油、アーモンド
12	月	厚揚げ、ぶた肉、みそ、さけ	牛乳、のり	こまつな、にんじん、さやいんげん、パセリ粉	もやし、コーン、たまねぎ、つきこん	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、ノンエッグマヨネーズ
13	火	豆腐、ベーコン、ぶた肉、レバー	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン	ねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、たまねぎ、しょうが、たけのこ	米、じゃがいも、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、油
14	水	大豆、ベーコン	牛乳	にんじん、トマト、パセリ粉	セロリ、たまねぎ、にんにく、キャベツ、コーン、えだまめ	食パン、マカロニ、じゃがいも、さとう、はちみつ	オリーブ油、油、アーモンド、マーガリン
15	木	厚揚げ、みそ、とり肉、大豆、高野豆腐、かつおぶし、ベーコン	牛乳、ひじき、青のり	にんじん、ピーマン	たまねぎ、なす、えのきたけ、ねぎ、しょうが、もやし、きりぼしだいこん	米、米粉、かたくりこ、さとう、笹団子	油
16	金	豆腐、卵、ベーコン、ぶた肉	牛乳	トマト、にら、にんじん	にんにく、しらたき、たまねぎ、ねぎ、しょうが、えだまめ、レモン汁	米、麦、じゃがいも、かたくりこ	オリーブ油、ごま、油
19	月	ベーコン、とり肉、みそ、いわし、油揚げ、大豆	牛乳	にんじん、ブロッコリー、こまつな	コーン、エリンギ、たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ、もやし	米、パンこ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま油
20	火	みそ、ぶた肉、厚揚げ、ハム	牛乳、わかめ、小魚(中のみ)	にら、にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、ねぎ、ぶなしめじ、メンマ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、白玉もち	油、ごま油、ごま、アーモンド(中のみ)
21	水	ちくわ、油揚げ、ぶた肉	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	大麦めん、さとう、てんぷらこ、さくらんぼゼリー	ごま、油
22	木	油揚げ、みそ、大豆、ぶた肉、ハム、豆腐、とり肉、卵	牛乳	にんじん、さやいんげん	ごぼう、だいこん、ねぎ、つきこん、キャベツ、コーン、しいたけ	米、じゃがいも、さとう	油、アーモンド
23	金	ぶた肉、厚揚げ、みそ、大豆、さば	牛乳、くわかめ	にんじん、こまつな	つきこん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、ぶなしめじ、きりぼしだいこん、うめぼし	米、さとう	ごま、ごま油
26	月	とり肉、うち豆、高野豆腐、いか	牛乳、ひじき	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、コーン、しらたき、にんにく	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油
27	火	みそ、とり肉、ぶた肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな、きぬさや、パセリ粉	キャベツ、にんにく、ごぼう、えのきたけ、しらたき、たけのこ、きりぼしだいこん	米、さとう、かたくりこ	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ
28	水	ハム、厚揚げ、みそ、大豆、うち豆、あじ	牛乳	にんじん	キャベツ、刈羽節成きゅうり、きりぼしだいこん、だいこん、ねぎ、えのきたけ、しょうが	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ、こむぎこ	ごま、ごま油、油
29	木	豆腐、油揚げ、ぶた肉、ハム、とり肉	牛乳	にんじん、チンゲン菜、こまつな	ねぎ、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん	米、麦、かたくりこ、じゃがいも	油
30	金	豆腐、みそ、ぶた肉、大豆	牛乳、ししゃも、塩こんぶ	こまつな、にんじん	キャベツ、刈羽節成きゅうり、たまねぎ、キムチ	米、じゃがいも、てんぷらこ	ごま、油、アーモンド