

2023年度

6月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (21)3532

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。


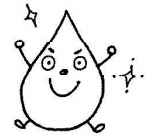
6月の給食目標 よくかんで味わおう

市のホームページからも見てね



みなさんは、1回の食事でど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>よくかむとだ液が出て食べ物ののみみみや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

かむ回数を増やすために



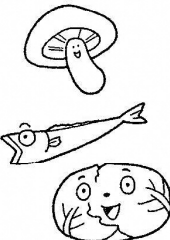
かみごたえのある食べ物を食べる

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 こんだて表

月	火	水	木	金
<p>6月地場産物</p> <p>ごはん たまねぎ 節成きゅうり (予定)</p>	<p>6/19 ばくもくらんち いわしパークのたまねぎソース</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>*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>1</p> <p>ごはん</p> <p>ブロッコリーのじゃこ炒め</p> <p>鱈のトマトチーズ焼き</p>	<p>2</p> <p>ごはん</p> <p>コーン あえ</p> <p>かみかみ丼</p> <p>なめこ汁</p>
<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>いそか あえ</p> <p>わかめ</p> <p>ミルク 茶わん蒸し</p> <p>切干大根のみそ汁</p>	<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>塩昆布 あえ</p> <p>鱈の梅フライ</p> <p>かき玉汁</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>寒天 サラダ</p> <p>カルカルグラタン</p> <p>米粉パン</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>かおり あえ</p> <p>かみかみつくね</p> <p>厚揚げと野菜のうま煮</p>	<p>9</p> <p>ごはん</p> <p>ブロッコリーの和風サラダ</p> <p>リーゾ料(麦ごはん)</p> <p>もちっこスープ</p>
<p>590 / 28.6 / 2.4</p> <p>745 / 34.3 / 3.1</p>	<p>625 / 26.2 / 1.9</p> <p>790 / 32.0 / 2.3</p>	<p>652 / 32.1 / 2.8</p> <p>810 / 38.9 / 3.6</p>	<p>655 / 28.6 / 1.9</p> <p>825 / 34.6 / 2.3</p>	<p>673 / 30.0 / 2.3</p> <p>853 / 35.5 / 2.8</p>
地区大会応援献立				
<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>しゃきしゃきポテトサラダ</p> <p>1人2本 ししゃももの南蛮漬</p> <p>うすくず汁</p>	<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>いちごのむしパン</p> <p>さっぱりマカロニサラダ</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>パエリア</p>	<p>14</p> <p>ごはん</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>15</p> <p>ごはん</p> <p>切干大根の焼そば炒め</p> <p>とりの照焼き</p> <p>もすくのみそ汁</p>	<p>16</p> <p>ごはん</p> <p>ヨーグルト</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>ハヤシライス(ごはん)</p>
<p>593 / 21.6 / 2.0</p> <p>757 / 26.5 / 2.4</p>	<p>680 / 24.0 / 2.8</p>	<p>640 / 29.7 / 2.9</p>	<p>628 / 29.1 / 2.0</p> <p>780 / 34.6 / 2.6</p>	<p>669 / 25.9 / 2.2</p> <p>833 / 30.9 / 2.5</p>
南中学校 全校欠食		南中学校 全校欠食		えんま市献立
<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>ばくもくらんち</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>たくあん あえ</p> <p>レバーのカラフルあえ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ピーンスカレー(麦ごはん)</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>いんげんのごまあえ</p> <p>ます 鱈とチーズの包み揚げ</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>23</p> <p>ごはん</p> <p>えびと きゅうりの炒め物</p> <p>ローストポテト</p> <p>ちゃんぽんスープ</p>
<p>618 / 29.0 / 1.9</p>	<p>652 / 26.3 / 2.0</p> <p>823 / 32.1 / 2.5</p>	<p>726 / 37.3 / 2.2</p> <p>902 / 44.5 / 2.7</p>	<p>614 / 26.3 / 1.8</p> <p>791 / 33.6 / 2.5</p>	<p>580 / 23.8 / 1.9</p>
南中学校 全校欠食		南中学校 全校欠食		
<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>じゃこ サラダ</p> <p>焼き肉炒め</p> <p>打ち豆のみそ汁</p>	<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>カリポリ きゅうり</p> <p>手作りキャベツメンチ</p> <p>豆腐わかめスープ</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>アップルシャーベット</p> <p>ツナサラダ</p> <p>加納トースト</p> <p>ミネトネスープ</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>梅あえ</p> <p>鱈のピリ辛焼き</p> <p>高野豆腐の師とじ煮</p>	<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>中華あえ</p> <p>ずんだ</p> <p>寒天スープ</p>
<p>612 / 29.1 / 2.2</p> <p>768 / 34.5 / 2.7</p>	<p>648 / 24.1 / 2.0</p> <p>819 / 29.2 / 2.4</p>	<p>640 / 28.2 / 2.8</p> <p>785 / 34.0 / 3.6</p>	<p>609 / 31.0 / 2.0</p> <p>775 / 37.7 / 2.2</p>	<p>610 / 24.1 / 2.1</p> <p>777 / 28.7 / 2.7</p>
かしわざきの食育5か条献立				

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、食について学んでいきましょう。



覚えてますか?

かしわざきの食育5か条 ~柏崎版日本型食生活のすすめ~



柏崎市で推進している健康に良い食習慣を多くの市民に覚えてもらえるよう、親しみやすい柏崎の頭文字に合わせて表したものです。肥満予防、旬や地場産物、和食、魚食の普及、共食の5つのテーマについて柏崎らしさや柏崎の良さを取り入れながら、望ましい食のあり方が紹介されています。

今月の「かしわざきの食育5か条献立」



6月29日の給食は、和食の献立です。ごはんを主食に、主菜・副菜・汁物がそろった、旬の野菜もたっぷり入り、栄養バランスのよい献立になっています。よく味わっていただきます。

6月の食材料表

柏崎市南部地区学校給食共同調理場

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	あじ みそ だいず ぶた肉 なた	牛乳 チーズ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン もやし メンマ キャベツ 黄ピーマン	米	油
2	金	油あげ みそ だいず とうふ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん いら きぬさや	キャベツ コーン だいこん ねぎ なめこ つきこん きくらげ ごぼう しょうが	米 麦 片栗粉 さとう ゼリー	ごま油 油 ごま
5	月	厚あげ みそ だいず わかめ とり肉 なた	牛乳 のり わかめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ほうれんそう	ねぎ 切干だいこん キャベツ えのきたけ	米 じゃがいも	ごま
6	火	たまご とうふ いわし	牛乳 こんぶ 青のり	きぬさや にんじん	えのきたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 梅干 しょうが	米 片栗粉 パン粉 小麦粉	油
7	水	ウインナー とり肉 高野とうふ	牛乳 かんてん くきわかめ チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米粉アップルパン じゃがいも さとう	油 バッテリー 生クリーム
8	木	厚あげ ぶた肉 みそ とり肉 だいず	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり かぶ しらたき たまねぎ たけのこ えのきたけ しょうが ごぼう	米 じゃがいも さとう 米粉 片栗粉	ごま ごま油 油
9	金	かまぼこ ベーコン とり肉	牛乳 のり	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ ねぎ たけのこ たまねぎ にんにく	米 麦 小麦粉 パン粉 いもち さとう	油 オリーブ油
12	月	とうふ	牛乳 ししゃも	にんじん 赤ピーマン ほうれんそう	しらたき ねぎ えのきたけ きくらげ きゅうり	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま
13	火	えび あさり いか ハム	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり いちご	米 蒸しパンミックス さとう マカロニ	オリーブ油 油 バター
14	水	焼ぶた なた ぶた肉 だいず 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが ねぎ メンマ きくらげ たけのこ たまねぎ もやし にんにく	中華めん もち米 片栗粉 さとう	ごま油 ごま 油
15	木	ぶた肉 とうふ みそ だいず かつお節 とり肉	牛乳 もずく 青のり	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ きりぼしだいこん ねぎ えのきたけ しょうが	米 さとう 笹だんご	油
16	金	ツナ ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり こんにゃく にんにく たまねぎ えだまめ	米 じゃがいも さとう	油 ハヤシルウ デミグラス
19	月	ぶた肉 とり肉 みそ いわし だいず いか	牛乳 ひじき	いら にんじん	もやし きくらげ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ ねぎ	米 ワンタンの皮 パン粉 片栗粉 さとう	油 ごま油
20	火	油あげ みそ とうふ とり肉 レバー だいず	牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり たくあん しょうが	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	油
21	水	ツナ ぶた肉 ミックスビーンズ	牛乳 くきわかめ 海藻ミックス 脱脂粉乳 チーズ	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 麦 じゃがいも ゼリーの素 ゼリー	油 カレールウ
22	木	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 しょうが キャベツ えのきたけ	米 麩 さとう 春巻きの皮	ごま 油
23	金	なた ぶた肉 えび とり肉	牛乳 青のり	にんじん きぬさや ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 刈羽節きゅうり	米 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま
26	月	とうふ みそ だいず うちは ぶた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	米 じゃがいも さとう	油
27	火	とうふ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン もやし 刈羽節きゅうり	米 さとう パン粉 小麦粉	ごま油 油
28	水	とり肉 ツナ ミックスビーンズ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ のり	アスパラガス トマト にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	食パン さとう じゃがいも アップルシャーベット	マヨネーズ 生クリーム オリーブ油
29	木	たまご 高野とうふ とり肉 かつお節 さば	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	しらたき たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん 梅干 しょうが	米 さとう 片栗粉	ごま
30	金	とうふ ちくわ 焼ぶた ぶた肉	牛乳 かんてん	にんじん いら ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ しょうが たけのこ ねぎ	米 さとう 片栗粉 麩	ごま油 油