

6月 こんだて表

2023年度

6月 給食だより

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48) 2290
FAX (48) 2291

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。

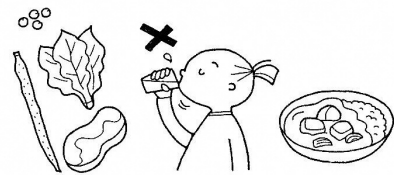


よくかむことの効果



<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込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

かむ回数を増やすために



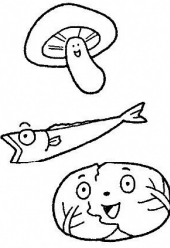
かみごたえのある食べ物を食べる

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



6/23 月	6/20 火	水	木	金
<p>かしわざきの食育5か条給食</p> <p>6月は28日のあじの薬味ソースかけだよ!</p> <p>食卓に旬の食材、地元野菜</p>	<p>ほくもぐランチ</p> <p>今月のほくもぐランチは、20日(火)のいわしバーグです。旬のいわしと玉ねぎを使ったハンバーグです。</p>	<p>※献立は都合により変更させていただくことがあります。ご了承ください。</p>	<p>1 卵の花炒り</p> <p>ますの梅マヨ焼き</p> <p>ごはん 寒天スープ</p>	<p>2 かみかみ黒豆</p> <p>ぼん酢 あえ</p> <p>かみかみピラフ</p> <p>じゃがたまスープ</p>
<p>5 ガルパンソサラダ</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>厚揚げカレー</p>	<p>6 パンサン</p> <p>白身魚と大豆のチリソース</p> <p>ごはん どさんこスープ</p>	<p>7 かみかみ ナムル</p> <p>焼きメンチ</p> <p>ごはん 田舎汁</p>	<p>8 莖わかめ のきんぴら</p> <p>さばの梅煮</p> <p>ごはん 切り大根のみそ汁</p>	<p>9 即席演げ</p> <p>おからde ナゲット</p> <p>ごはん かみかみスープ</p>
674/21.4/2.5 840/25.7/3.3	657/21.4/2.5 783/32.1/3.3	687/24.3/2.2 821/34.8/2.6	692/31.3/2.6 825/37.1/3.4	695/28.2/1.5 840/34.0/2.0
SDGs給食	SDGs給食	SDGs給食	SDGs給食	SDGs給食
<p>12 ブロccoliの和風サラダ</p> <p>鶏つくカツ</p> <p>ごはん スープカレー</p>	<p>13 ローストポテト</p> <p>ヤンニョム トリ丼</p> <p>中華なめこスープ</p>	<p>14 焼きそば</p> <p>フルーツはさみましょ</p> <p>杏子</p> <p>昔割れパン</p> <p>ポトフ</p>	<p>15 ごまじゃこサラダ</p> <p>お好み焼き 風卵焼き</p> <p>ごはん もずくのみそ汁</p>	<p>16 のりず あえ</p> <p>マーボーポテト</p> <p>大豆わかめ 厚揚げ</p> <p>ごはん スープ</p>
681/23.7/2.3 809/27.8/3.0	646/27.2/1.9 西山中欠食	622/23.0/2.8 西山中欠食	694/30.2/2.2 824/36.3/3.1	628/26.1/2.4 787/31.5/2.9
地区大会応援給食	西山中欠食	西山中欠食	えんま市給食①	えんま市給食②
<p>19 コロコロサラダ</p> <p>厚揚げのピリ辛炒め</p> <p>ごはん とうふ汁</p>	<p>20 ほくもぐランチ</p> <p>ブロッコリー いわしソテー</p> <p>いわしバーグ</p> <p>油揚げと青菜のみそ汁</p>	<p>21 ごま酢 あえ</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>大麦めん</p> <p>和風汁</p>	<p>22 小1:1本 小2~:2本</p> <p>ごんぶ あえ</p> <p>ししゃものごまのりフライ</p> <p>ごはん 車麩のみそ汁</p>	<p>23 大豆のサラダ</p> <p>ぎせい豆腐</p> <p>ごはん とん汁</p>
679/26.6/2.1 805/30.5/2.6	683/30.1/1.9 820/36.0/2.6	593/29.3/2.3 754/37.8/3.3	649/24.9/1.9 773/29.8/2.3	674/33.8/2.1 西山中欠食
	ほくもぐランチ/SDGs給食			
<p>26 アーモンド あえ</p> <p>とりのガリマヨ焼き</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p>27 ひじきの五目煮</p> <p>いかのスパイシー揚げ</p> <p>ごはん キャベコーンスープ</p>	<p>28 かみかみ サラダ</p> <p>あじの薬味ソースがけ</p> <p>ごはん 打ち豆のみそ汁</p>	<p>29 しょうゆ フレンチ</p> <p>豆腐 そぼろ丼</p> <p>塩とり汁</p>	<p>30 のり ナッツ あえ</p> <p>とり肉と高野豆腐の揚げ煮</p> <p>ごはん 食べるみそ汁</p>
689/31.3/2.6 820/36.1/3.0	649/27.7/2.4 778/33.1/2.8	705/31.2/1.9 838/36.6/2.4	648/29.8/1.9 773/35.9/2.3	689/29.0/2.0 827/34.3/2.4
		かしわざき食育5か条給食		

えすでいーじーず SDGs を考えよう!

SDGsとは、『持続可能な開発目標』のことです。

2015年に国連で採択された『2030年までにめざす17の目標』

で、世界中のすべての人がそれぞれの立場から目標達成のために行動することが求められています。

キーワードは『誰ひとり取り残さない』です。

日本ユニセフ協会HPより抜粋

6月は『食育月間』です。西山調理場では普段の食について振り返り、食べ物を大切に考えてほしいと思い、SDGsと関連させたメニューを取り入れました。給食や普段の食事のできるSDGsを考えてみませんか?



←SDGsメニューにはこのマークが付いているよ。こんだて表で確認してね。

	SDGsメニュー	関連する目標
1日(木)	卵の花炒り	⑫つくる責任、つかう責任
5日(月)	厚揚げカレー	⑬気候変動に具体的な対策を
8日(木)	切干大根のみそ汁	③すべての人に健康と福祉を
9日(金)	おからdeナゲット	⑮陸の豊かさを守ろう
20日(火)	いわしバーグ	⑮海の豊かさを守ろう

こんげつ しゆん さかな
今月の旬の魚は…

【豆知識】

★おいしい季節(まいわし): 6月から10月

★骨をつくる材料のカルシウム、筋肉になるたんぱく質、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富。

★鮮度が落ちやすいため、丸干しやめざし、煮干しなどに加工される。

6月材料表

2023年6月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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	ます、とり肉、おから、厚あげ	牛乳、かんてん	にんじん、こまつな、ほうれんそう	うめびしお、ねぎ、しらたき、えのきたけ、えだまめ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ	米、さとう、米粉	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
2	金	とり肉、とうふ、ちくわ、黒豆	牛乳、のり	にんじん、こまつな	ごぼう、グリーンピース、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、コーン、たけのこ	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、アーモンド、バター
5	月	厚あげ、だいち、ハム、ヒヨコマメ	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう、トマトジュース	たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン	米、じゃがいも、ゼリーのもと、カクテルゼリー、はちみつ	油、カレールウ
6	火	メルルーサ、だいち、とり肉	牛乳、わかめ	さいいんげん、赤ピーマン、にんじん	たまねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、コーン、たけのこ	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油、ごま
7	水	みそ、おから、とり肉、だいち、やきぶた	牛乳、ひじき、ほしえび	こまつな、にんじん、さいいんげん	たまねぎ、きゅうり、切干大根、コーン、しらたき、なめこ	米、パンこ、かたくりこ、こむぎこ、さとう、じゃがいも	油、ごま、ごま油、アーモンド
8	木	ぶた肉、厚あげ、みそ、だいち、さば	牛乳、くさわかめ	にんじん、こまつな	つきこん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、切干大根、うめぼし、エリンギ、うめびしお	米、さとう、くろごとう	ごま、ごま油、油
9	金	たまご、おから、とり肉、だいち、厚あげ	牛乳、スキムミルク、ひじき、しおこんぶ、こんぶ	さいいんげん、にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、切干大根	米、かたくりこ、じゃがいも	マヨネーズ、油、ごま油
12	月	ショルダーベーコン、とり肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな、ブロッコリー、トマト	たまねぎ、カリフラワー	米、こむぎこ、くるまふ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、ごま
13	火	たまご、とうふ、みそ、とり肉、だいち	牛乳	こまつな、にんじん、さいいんげん	たまねぎ、えのきたけ、なめこ、つきこん	米、じゃがいも、さとう、はちみつ、かたくりこ	ごま油、ごま、オリーブ油、油
14	水	ぶた肉、あさり、ウインナー	牛乳、青のり	にんじん、ピーマン、ほうれんそう	たまねぎ、キャベツ、もやし、パイン、みかん、もも	パン、ちゅうかめん、じゃがいも、さとう、杏仁豆腐	油
15	木	みそ、たまご、ぶた肉、ハム、厚あげ、だいち	牛乳、もずく、青のり、ほしえび、チーズ、ちりめん	にんじん、ピーマン	ねぎ、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、切干大根	米、じゃがいも、ミニ笹だんご	油、ごま、ごま油
16	金	だいち、みそ、とり肉、厚あげ	牛乳、わかめ、のり	にんじん、こまつな、ほうれんそう、こまつな	たけのこ、たまねぎ、キャベツ、しらたき	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	油、ごま油、ごま
19	月	厚あげ、みそ、ぶた肉、ハム	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、にら	キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、カリフラワー、コーン	米、白玉もち、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、油、アーモンド、小魚
20	火	ウインナー、あぶらあげ、みそ、だいち、いわし、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、ブロッコリー、こまつな	コーン、カリフラワー、キャベツ、もやし、たまねぎ、ぶなしめじ	米、じゃがいも、さとう、パンこ、かたくりこ	油、バター
21	水	ちくわ、あぶらあげ、とり肉	牛乳、青のり、しおこんぶ	ほうれんそう、にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、しいたけ、ぶなしめじ	大麦めん、さとう、こむぎこ、ゼリー、米粉	ごま、油
22	木	あぶらあげ、みそ、だいち	牛乳、ししゃも、青のり、しおこんぶ	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきたけ	米、パンこ、こむぎこ、くるまふ、じゃがいも	油、ごま、ごま油
23	金	厚あげ、みそ、だいち、ぶた肉、ちくわ、とうふ、とり肉、たまご	牛乳	こまつな、にんじん、さいいんげん	もやし、たまねぎ、つきこん、キャベツ、きゅうり、コーン、しいたけ	米、じゃがいも、さとう	油、ごま
26	月	系かまぼこ、みそ、とり肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、こまつな、きぬさや	キャベツ、ごぼう、えのきたけ、しらたき、たけのこ、エリンギ	米、さとう	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ
27	火	とり肉、うち豆、いか	牛乳、ひじき	にんじん、ブロッコリー、きぬさや、さいいんげん	キャベツ、コーン、しらたき、たまねぎ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、オリーブ油
28	水	厚あげ、みそ、だいち、うち豆、あじ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	つきこん、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ、こむぎこ	ごま、ごま油、油、アーモンド
29	木	とうふ、とり肉、厚あげ、だいち	牛乳	にんじん、ほうれんそう、こまつな	しらたき、たまねぎ、グリーンピース、カリフラワー、キャベツ、つきこん、コーン	米、むぎ、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま油
30	金	とり肉、こうやどうふ、厚あげ、みそ、だいち	牛乳、のり	にんじん、さいいんげん、こまつな	ねぎ、たけのこ、たまねぎ、もやし、ぶなしめじ、キャベツ、コーン	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま、油、ごま油、アーモンド