

2023年度

6月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)9563

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回の食事では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

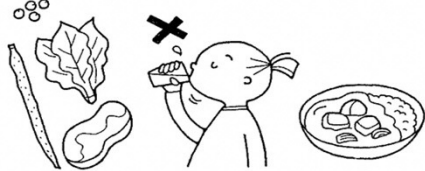


よくかむことの効果



<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> 

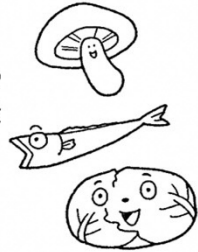
かむ回数を増やすために



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	6/19 火	水	木	金
6月地場産物 ごはん たまねぎ だいず 刈羽筋成きゅう (予定)	ぼくもぐランチ いわしバーグのたまねぎソース 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。	*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。	1 中華あえ 酢豚 ごはん 寒天 中華スープ	2 ごんやく サラダ ハヤシライス(髪ごはん)
5 しゃきしゃきポテトサラダ ごはん うすくず汁 615/24.1/2.6 784/29.5/3.3	6 コーンあえ かみかみ丼(髪ごはん) なめこ汁 640/26.9/2.7 802/32.1/3.2	7 ひじきと枝豆のサラダ セサミトースト クラム 621/21.1/3.0 765/25.3/3.7	8 かおりあえ かみかみつくね ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 636/29.0/2.8 808/35.2/2.4	9 塩昆布あえ 鶏肉の薬味ソース ごはん 沢煮焼 632/25.5/1.9 788/30.3/2.5
12 ブロッコリーサラダ ソースカツ丼(髪ごはん) もちっこスープ 664/27.7/2.3 830/33.2/2.7	13 じゃこサラダ 焼き肉炒め ごはん 打ち豆のみそ汁 627/30.1/2.8	14 もやしナムル 肉団子のもち米煮し 中華めん しょうゆラーメンスープ 677/32.0/3.3	15 切干大根の焼きそば炒め 鶏の照り焼き ごはん すまし汁 638/31.0/2.8 801/36.9/3.7	16 さばのピリ辛焼き ごんやく 高野豆腐の佃煮 651/32.7/2.5 819/39.3/3.1
19 かみかみサラダ いわしバーグのたまねぎソース ごはん ワンタンスープ 650/28.7/1.6	20 たくあんあえ レバーのカラフルあえ ごはん 豆腐のみそ汁 642/25.2/2.4 804/29.8/3.0	21 あじさいゼリー 海藻サラダ ビーンズカレー(髪ごはん) 665/33.0/2.4 843/40.5/2.9	22 フルーツヨーグルト チャーハン 厚揚げのサイスター煮 620/26.6/1.9 791/32.5/2.4	23 いんげんのごまあえ マスとチーズのつあ包み揚げ ごはん わかめのみそ汁 605/25.4/2.3
26 ごんやく 五目 きんぴら いかの竜田揚げ 620/28.1/3.0 787/33.5/3.5	27 のり酢あえ あじのトマト チーズ焼き ごはん 洋風肉じゃが 595/32.8/2.2 758/39.8/2.7	28 寒天サラダ カルカルグラタン アプルパン コンソメスープ 672/32.4/3.6 833/39.4/4.7	29 庄内麩のこま酢あえ 千草焼き ごはん 切干大根のみそ汁 619/27.8/2.8 784/33.6/3.5	30 かりぼり きゅうり 手作りキャベツメンチ ごはん 豆腐わかめスープ 655/26.1/2.1 825/31.5/2.6



6月食材料表



6月は「食育月間」★毎月19日は「食育の日」

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

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。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



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うよう、親しみやすい「かしわざき」の頭文字に合わせて表したものです。

か

噛んでかきこく
肥満予防

- ・長く噛んで、素材の味を楽しもう
- ・肥満を予防しよう

し

食卓に旬の食材、
地元の野菜

- ・野菜は毎食小皿1～2杯食べよう
- ・柏崎の海・山・里の幸を食べよう
- ・伝えよう、受け継ごう郷土の食
- ・彩りを考えて食事をしよう

わ

和食で
栄養バランス◎

- ・ご飯を食べよう
- ・主食・主菜・副菜をそろえよう
- ・塩分を控えよう

ざ

さかな、
最近いつ食べた？

- ・魚を積極的に食べよう
- ・魚を残さずきれいに食べよう

き

今日一緒に
いただきます

- ・家族・仲間と食事を楽しもう
- ・朝ごはんを食べよう
- ・感謝して食べよう
- ・食事のマナーを身に付けよう

働き	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	
食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
主な食品	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、ベーコン、やきぶた、とうふ	牛乳、かてん	にんじん、こまつな、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン、たけのこ	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま油、油	
2 金	ハム、ぶた肉、とうにゅう	牛乳、かてん	にんじん、トマト	キャベツ、きゅうり、こんにゃく、たまねぎ、グリーンピース、ももかん	米、むぎ、じゃがいも、さとう	油、ハヤシルー、デミグラスソース	
5 月	とうふ、かまぼこ	牛乳、ししゃも	にんじん、ほうれんそう、赤ピーマン	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	にんじん、こまつな	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、ゼリー	油、ごま	
7 水	ベーコン、あさり、とうにゅう、白いんげん豆	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	ぶた肉、とり肉、こうやどろふ、とうふ、あつあげ	牛乳	にんじん、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、たけのこ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油、ごま	
9 金	とり肉、ぶた肉、糸かまぼこ	牛乳、しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、ねぎ、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、はちみつ、はるさめ	油、ごま油	
12 月	ぶた肉、とり肉、ベーコン	牛乳、のり	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、ねぎ、コーン、たけのこ、たまねぎ	米、むぎ、白玉もち、ごむぎこ、パンこ、さとう、こめこ	油、ごま	
13 火	とうふ、みそ、だいず、ぶた肉	牛乳、ちりめん	にんじん、ほうれんそう、ピーマン	ねぎ、キャベツ、コーン、たまねぎ、りんご	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、ごま油	
14 水	ぶた肉、なると、とうふ	牛乳	ほうれんそう、にんじん、いら、こまつな	もやし、きりほしだいこん、メンマ、はくさい、ねぎ	中華めん、さとう、もち米、かたくりこ	ごま、ごま油	
15 木	とうふ、ぶた肉、とり肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、ピーマン	えのきたけ、キャベツ、きりほしだいこん、えだまめ	米、ふ、さとう、笹だんご	油	
16 金	さば、たまご、こうやどろふ、とり肉、かつおぶし	牛乳	にんじん、いんげん、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、梅ペースト	米、さとう、かたくりこ	ごま	
19 月	ぶた肉、とり肉、みそ、いわし、こうやどろふ、だいず	牛乳	にら、にんじん	もやし、しいたけ、メンマ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、わんたんのかわ、かたくりこ、さとう	ごま油、フンエッグマヨネーズ	
20 火	あぶらあげ、みそ、とうふ、レバー、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、たくあん、節成きゅうり	米、かたくりこ、さつまいも、さとう	ごま、アーモンド、油	
21 水	ツナ、ぶた肉、だいず	牛乳、くきわかめ、海草ミックス、スキムミルク、チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えだまめ、りんご	米、むぎ、じゃがいも、ゼリーの素、カクテルゼリー	油、カレールウ	
22 木	あつあげ、ぶた肉、やきぶた、たまご	牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	にんじん、いんげん	だいこん、きくらげ、たけのこ、ねぎ、えだまめ、パインかん、ももかん、みかんかん	米、さとう、ナタデココ	油、ごま油	
23 金	ます、みそ、だいず、とうふ	牛乳、わかめ、チーズ、のり	にんじん、こまつな、いんげん	だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、はるまきのかわ	油、ごま	
26 月	ぶた肉、いか、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、いんげん	つきこん、ごぼう、ねぎ、もやし、コーン、メンマ	米、さとう、かたくりこ	油、ごま、ごま油	
27 火	あじ、ぶた肉、とり肉	牛乳、チーズ、のり	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しらたき、キャベツ、もやし	米、じゃがいも、さとう	オリーブ油、油	
28 水	とり肉、えび、こうやどろふ、ウインナー	牛乳、かてん、くきわかめ、チーズ	にんじん	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、生クリーム、ホワイトルウ	
29 木	あぶらあげ、みそ、だいず、とり肉、たまご	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、きりほしだいこん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、もやし	米、じゃがいも、さとう、ふ	油、ごま、ごま油	
30 金	とうふ、ぶた肉、こうやどろふ、やきぶた	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、きゅうり、キャベツ	米、さとう、パンこ、ごむぎこ	油、ごま、ごま油	