

2023年度

6月 給食だより

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。

柏崎市東部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (25)3204

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込みや消化・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



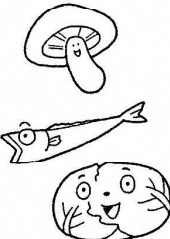
かみごたえのある食べ物を食べる

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
- ・よくかまないで食べられないもの



献立表

柏崎市東部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>献立表の見方</p> <p>上段：小学校（中学年） 下段：中学校</p> <p>左：エネルギー（kcal） 中央：たんぱく質（g） 右：塩分（g）</p>	<p>6/4～6/10は 歯と口の健康習慣</p> 	<p>6月の献立は歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食品、噛み応えのある献立を多く取り入れました。よく噛んで食べましょう！献立についているメニューです</p>	<p>1</p> <p>マカロニサラダ / 厚揚げのキムチ炒め</p> <p>古代米 / あさりの味噌汁</p> <p>661/25.0/2.3 824/29.6/2.8</p>	<p>2</p> <p>ブロッコリーサラダ / 手作りのラザニア</p> <p>バターライス / ビーンズスープ</p> <p>698/29.6/2.7 873/35.1/3.2</p>
<p>5</p> <p>ミルクデザート / コロコロサラダ</p> <p>骨太チャーハン / どさんこスープ</p> <p>599/25.1/2.8 759/29.6/3.3</p>	<p>6 ごち旅 滋賀県</p> <p>赤こんにゃくの金平 / わかさぎのフリッター</p> <p>ごはん / じゆんじゆん</p> <p>593/26.6/2.2 744/31.5/2.6</p>	<p>7 北条小谷 小魚アーモンド</p> <p>青のりポテト / 手作りのしゅうまい</p> <p>中華麺 / 白ごま担々麺</p> <p>620/23.5/2.9 747/38.1/3.4</p>	<p>8 鯖石小谷</p> <p>春雨サラダ / サメのスパイシー揚げ</p> <p>ごはん / もすくのかきたま汁</p> <p>643/23.4/2.2 808/28.3/3.0</p>	<p>9 北条小鯖石小谷</p> <p>チーズ(中)</p> <p>切り昆布のうま煮 / カミカミつくね</p> <p>ごはん / じゃがいもの味噌汁</p> <p>632/26.5/2.4 824/33.7/3.2</p>
<p>12</p> <p>ココア豆 / コーンサラダ</p> <p>かみかみカレー</p> <p>648/22.4/2.2 809/26.4/2.7</p>	<p>13</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>628/27.7/2.1 783/32.6/2.6</p>	<p>14 五中谷 せだんこ</p> <p>お肉の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>607/25.1/2.6 773/31.5/3.5</p>	<p>15</p> <p>磯マヨ和え / 鯖の梅みそ焼き</p> <p>ごはん / けんちん汁</p> <p>629/28.4/2.1 785/33.6/2.4</p>	<p>16</p> <p>カルシウムサラダ / レバーとポテトのチリソース</p> <p>ごはん / 豆腐スープ</p> <p>660/29.8/2.5 824/34.8/2.7</p>
<p>19 ぼくもランチ 五中北条中谷</p> <p>こぶたく和え / 豚パンバーグ / 玉ねぎソース</p> <p>ごはん / 小松菜の味噌汁</p> <p>640/29.1/2.6</p>	<p>20</p> <p>さくらんぼ1人:2コ / 麦ごはん / わかめスープ</p> <p>610/26.6/2.0 767/31.5/2.4</p>	<p>21</p> <p>ポパイチーズサラダ / アーモンド揚げパン / 人参スープ</p> <p>648/25.9/2.0 780/30.3/2.4</p>	<p>22</p> <p>海藻とこんにゃくのサラダ / おからハンバーグ</p> <p>ごはん / コーンスープ</p> <p>617/24.0/2.0 776/28.0/2.5</p>	<p>23 五中北条中谷</p> <p>パンサン / 肉団子のもち米蒸し</p> <p>ごはん / スンドゥブチゲ</p> <p>665/31.8/2.2</p>
<p>26</p> <p>しらたきのツルツル炒め / ふっかつ</p> <p>ごはん / もろっこスープ</p> <p>642/20.3/2.5 823/24.9/2.9</p>	<p>27</p> <p>じゃが / ナッツ金平 / 中華風卵焼き</p> <p>ごはん / うち豆の味噌汁</p> <p>643/28.4/2.4 819/33.6/2.7</p>	<p>28</p> <p>あじさいゼリー / ごぼうサラダ</p> <p>米粉麺 / 鶏南蛮汁</p> <p>614/25.3/2.3 812/32.2/2.8</p>	<p>29 高柳小谷</p> <p>庄内麩のごま酢和え / 麻婆ポテト</p> <p>ごはん / 豆腐のすまし汁</p> <p>620/23.9/2.2 780/27.8/2.7</p>	<p>30 高柳小谷</p> <p>のりナッツ和え / ますとチーズの包み揚げ</p> <p>ごはん / 厚揚げの味噌汁</p> <p>608/24.3/1.9 762/30.1/2.4</p>

6月食材料表

2023年6月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

～6月は食育月間～



毎年6月は、食育月間です。食事のとり方、栄養バランス等をいつも以上に考えて、毎日の自分の食事をふりかえりましょう。

～給食人気 レシピを作ろう！～

<のり酢和え>

【材料：4人分】

- ・小松菜（ほうれん草等でも）：80g（1/3束程度）
- ・にんじん：20g（1/6本程度）
- ・キャベツ：80g（大きめの葉1枚程度）
- ・ツナ：40g
- ・刻みのり：お好みで
- ・しょうゆ：小さじ1と1/3
- ・砂糖：小さじ2/3
- ・酢：小さじ1

【作り方】

- ①人參は短冊切にし、ゆでる。
小松菜、キャベツもそれぞれゆでて、水出し ザルにあげて水気をきっておく。
- ②小松菜、キャベツを食べやすく3cm程度に切る。
- ③ ②の野菜にツナをまぜ、調味料と刻みのりを入れて和え、完成。



給食予定表		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)	
日付	曜日	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	みそ、厚揚げ、ぶた肉、ハム、だいず、あさり	牛乳、わかめ	にら、にんじん	ねぎ、キムチ、にんにく、きゅうり、コーン、だいこん、えのきだけ	米、古代米、じゃがいも、マカロニ、さとう	ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
2	金	ぶた肉、ウィンナー、とり肉、ミックスピーズ	牛乳、チーズ	パセリ、にんじん、こまつな、プロックリー	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、ワラの皮	バター、デミグラスソース、油
5	月	ぶた肉、みそ、ツナ、ウィンナー、だいず	牛乳、ちりめん、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、もやし、にんにく、メンマ、きゅうり、コーン、ねぎ	米、むぎ、じゃがいも、さとう、ミルクゼリー	ごま油、油
6	火	さつまあげ、とうふ、とり肉	牛乳、わかさぎ	にんじん、さやいんげん、こまつな	つきこん、ごぼう、赤こんにやく、しらたき、たまねぎ、ねぎ	米、じゃがいも、こむぎこ、さとう	油、ごま、ごま油
7	水	ぶた肉、みそ、えび	牛乳、青のり、小魚	にら、にんじん	キャベツ、しょうが、たけのこ、メンマ、たまねぎ、にんにく、ねぎ、しいたけ	ちゅうかめん、じゃがいも、しゅうまいの皮、さとう	ねりごま、ごま、ごま油、油、アーモンド
8	木	さめ、とうふ、たまご、ハム	牛乳、もずく	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、えのきだけ、きゅうり、もやし	米、かたくりこ、はるさめ	油、ごま、ごま油
9	金	みそ、だいず、あぶらあげ、ぶた肉、とうふ、とり肉	牛乳、ひじき、昆布、(中) チーズ	こまつな、にんじん	キャベツ、ねぎ、しめじ、しらたき、えだまめ、たまねぎ、しょうが、ごぼう	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
12	月	ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	米、じゃがいも、さとう、ココア	カレーウ、油
13	火	とうふ、あぶらあげ、ツツ、とり肉、だいず	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	だいこん、つきこん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、しょうが、えだまめ	米、さとう、かたくりこ	ごま、油
14	水	ちくわ、かつおぶし、あぶらあげ、とうふ、つみれ、みそ、だいず	牛乳、チーズ、青のり	にんじん、こまつな	しょうが、しらたき、きゅうり、しいたけ、きりほしだいこん、キャベツ、ねぎ	米、さとう、笹だんご	ノンエッグマヨネーズ
15	木	みそ、さば、とり肉、とうふ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、しょうが、ごぼう、だいこん、つきこん、ねぎ、梅ペースト	米、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
16	金	とうふ、ベーコン、ぶた肉、レバー	牛乳、わかめ、かんでん、チーズ、ちりめん	にんじん、こまつな、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごま、油
19	月	とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず、とり肉、いわし	牛乳、こんぶ	こまつな、にんじん	だいこん、ねぎ、つきこん、キャベツ、きゅうり、たくあん、たまねぎ、しょうが、にんにく	米、かたくりこ、パンこ、さとう	ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
20	火	ぶた肉、とうふ、ベーコン	牛乳、かんでん、わかめ	にんじん、ピーマン	ごぼう、きくらげ、たまねぎ、しいたけ、さくらんぼ	米、麦、さとう、じゃがいも	油、ごま
21	水	ベーコン、ツナ、ミックスピーズ	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、レモン汁、コーン、パセリ粉、たまねぎ、えのきだけ	揚げパン、じゃがいも、さとう	アーモンド、油、バター、ベジメメルソース
22	木	ベーコン、とうにゅう、ぶた肉、とり肉、おから、こうやとうふ	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、プロックリー	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、こんにやく	米、じゃがいも、さとう	バター、ごま、ごま油、デミグラスソース
23	金	とり肉、とうふ、えび、みそ、ぶた肉	牛乳	にんじん、にら	きゅうり、もやし、たまねぎ、キムチ、えのきだけ、にんにく、しょうが、ねぎ	米、もち米、はるさめ、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油
26	月	とり肉、ベーコン	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、コーン、しょうが、たけのこ、しらたき	米、こむぎこ、くるまふ、いももち、パンこ、さとう	油、ごま油、ごま
27	火	みそ、うち豆、厚揚げ、とり肉、たまご、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん、にら	たまねぎ、しいたけ、つきこん、にんにく、えのきだけ	米、じゃがいも、さとう	ごま、油、アーモンド
28	水	あぶらあげ、とり肉、ハム	牛乳	こまつな、にんじん	キャベツ、ねぎ、えのきだけ、きゅうり、ごぼう	米粉めん、カクテルゼリー、ゼリーのもと	ごま、ノンエッグマヨネーズ
29	木	ぶた肉、みそ、だいず、とうふ	牛乳、わかめ	にら、にんじん、ほうれんそう、きぬさや	たまねぎ、しょうが、にんにく、もやし、しめじ、たけのこ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう、ふ	油、ごま油、ごま
30	金	厚揚げ、みそ、だいず、ます、かつおぶし	牛乳、チーズ、のり、ひじき	こまつな、にんじん、しそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、つきこん	米、じゃがいも、さとう、はるまきの皮	アーモンド、油、ごま