



# こんだてよていひょう

令和2年6月  
出雲崎小学校

|                        | 月                                       | 火                           | 水                                                                  | 木                            | 金                              |
|------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| こんだて                   | 1<br>                                   | 2<br>                       | 3<br>                                                              | 4<br>                        | 5<br>                          |
|                        | 6/4(木)~10(木)は「歯と口の健康週間」                 |                             |                                                                    |                              |                                |
|                        | 赤<br>ぶたにく ハム とうふ なたと わかめ 牛乳             | ぶたにく とうふ みそ のり じゃこ 牛乳       | ぶたにく ツナ きなこ チーズ 牛乳                                                 | あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ ひじき 牛乳    | さけ たまご とりにく とうふ 牛乳             |
|                        | 緑<br>こまつな にら にんじん はくさい たまねぎ ねぎ          | こまつな にんじん キャベツ えのき もやし えのき  | トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン たまねぎ                                      | にんじん こまつな れんこん キャベツ たけのこ ねぎ  | きぬさや さやいんげん にんじん れんこん ごぼう たけのこ |
|                        | 黄<br>こめ げんまい さとう あぶら ごま                 | こめ じゃがいも クレープ ごま あぶら        | こめ コバン じゃがいも さとう あぶら                                               | こめ さとう あぶら                   | こめ さとう あぶら                     |
| 栄養価 580kcal/27.3g/2.2g |                                         | 702kcal/25.7g/2.2g          | 632kcal/23.8g/2.4g                                                 | 586kcal/23.6g/2.3g           | 624kcal/29.1g/2.0g             |
| こんだて                   | 8<br>                                   | 9<br>                       | 10<br>                                                             | 11<br>                       | 12<br>                         |
|                        | ～よくかんで食べることを心がけましょう。(★マークはかみかみメニューです。)～ |                             |                                                                    |                              |                                |
|                        | 赤<br>さば ハム とりにく とうふ あぶらあげ 牛乳            | ぶたにく ハム あつあげ みそ 牛乳          | ぶたにく あぶらあげ だいず じゃこ あおのり 牛乳                                         | ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ひじき わかめ 牛乳 | ぶたにく ツナ かいそう ヨーグルト 牛乳          |
|                        | 緑<br>にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ   | にんじん こんにゃく りんご キャベツ だいこん ねぎ | にんじん こまつな さんさい れんこん ごぼう キャベツ                                       | にんじん こまつな ごぼう かぶ たまねぎ えのき    | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの       |
|                        | 黄<br>こめ さとう あぶら                         | こめ さとう アーモンド あぶら            | こめ じゃがいも さつまいも ごま あぶら                                              | こめ じゃがいも さとう あぶら             | こめ げんまい じゃがいも さとう あぶら          |
| 栄養価 723kcal/28.0g/2.5g |                                         | 659kcal/27.2g/2.1g          | 659kcal/27.2g/3.1g                                                 | 630kcal/24.3g/2.3g           | 726kcal/22.4g/2.8g             |
| こんだて                   | 15<br>                                  | 16<br>                      | 17<br>                                                             | 18<br>                       | 19<br>                         |
|                        | 赤<br>ぶたにく あつあげ なたと 牛乳                   | ホキ たまご ぶたにく とうふ みそ 牛乳       | たまご おから あぶらあげ さざえ なたと チーズ 牛乳                                       | とりにく ツナ だいず ヨーグルト 牛乳         | あじ ハム とうふ あぶらあげ 牛乳             |
|                        | 緑<br>にんじん にら チンゲンサイ ねぎ たけのこ もやし         | にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう ねぎ  | にんじん こまつな きゅうり キャベツ ねぎ えのき                                         | こまつな にんじん たまねぎ キャベツ コーン      | アスパラ にんじん きゅうり キャベツ えのき ねぎ     |
|                        | 黄<br>こめ げんまい ワンタン ゼリー さとう あぶら           | こめ じゃがいも さとう あぶら            | こめ ささだんご さとう マヨネーズ                                                 | こめ マカロニ マヨネーズ                | こめ こむぎパン じゃがいも くるまふ あぶら        |
| 栄養価 677kcal/26.7g/2.3g |                                         | 630kcal/27.8g/2.0g          | 650kcal/24.1g/2.2g                                                 | 633kcal/26.9g/2.0g           | 690kcal/26.6g/3.0g             |
| こんだて                   | 22<br>                                  | 23<br>                      | 24<br>                                                             | 25<br>                       | 26<br>                         |
|                        | 赤<br>とりにく ツナ みそ のり わかめ 牛乳               | えび すりみ ぶたにく たまご 牛乳          | ぶたにく なたと 牛乳                                                        | あぶらあげ とりにく みそ チーズ 牛乳         | ます だいず さつまいも とりにく ひじき 牛乳       |
|                        | 緑<br>こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ なめこ          | ピーマン チンゲンサイ にんじん たけのこ コーン   | にんじん チンゲンサイ にら キャベツ コーン メロン                                        | きぬさや にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ     | にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ          |
|                        | 黄<br>こめ げんまい ごま あぶら                     | こめ さとう こむぎ あぶら              | ちゅうかめん さとう あぶら                                                     | こめ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ       | こめ しらたま さとう あぶら                |
| 栄養価 654kcal/25.2g/2.3g |                                         | 612kcal/24.4 g/2.2 g        | 603kcal/26.9 g/2.7g                                                | 641kcal/24.0g/2.1g           | 625kcal/26.3g/2.1g             |
| こんだて                   | 30<br>                                  | 31<br>                      | 今月の出雲崎産<br>地元の食材を味わっていただきます。<br><br>★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 |                              |                                |
|                        | 赤<br>とりにく ハム あさり チーズ 牛乳                 | とりにく だいず あさり とうふ 牛乳         | 主に体を作るもとになる食品                                                      |                              |                                |
|                        | 緑<br>にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ しめじ          | にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ えのき  | 主に体の調子を整えるもとになる食品                                                  |                              |                                |
|                        | 黄<br>こめ げんまい じゃがいも あぶら バター              | こめ 車ふ さとう ごま あぶら            | 主にエネルギーのもとになる食品                                                    |                              |                                |
| 栄養価 646kcal/25.5g/2.5g |                                         | 664kcal/26.9g/2.4g          | エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)                                         |                              |                                |



# 食育だより



令和2年6月  
出雲崎小学校

6月は、梅雨で蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすいうえ、食中毒も発生しやすい時期です。手洗いなど衛生管理の徹底に加え、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を心がけましょう。

<今月の給食目標>

骨や歯を丈夫にしよう

よくかんで食べよう

6/4(木)~10(水)

「歯と口の健康週間」



健康な心と体を作るためには、食事をバランスよくとることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができないうえに、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、**しっかりよくかんで食べる習慣**をつけ、健康な歯と口を保ちましょう。

健康な歯と口をつくる  
食生活のポイント

時間を決めて  
食べる



ダラダラ食べは、  
むし歯の原因！

かみごたえの  
あるものを  
よくかんで食べる

根菜類・種実類・海藻類・きのこ・こんにゃく・大豆など



食べたらしっかり  
歯をみがく

歯を作るもと  
となる  
カルシウムをとる



牛乳・乳製品・小魚・  
大豆・大豆製品など

すきらいせず  
バランスよく食べる



毎年6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」



「食育」とは、食を通して丈夫な体と心、豊かな人間性を育むことです。生涯にわたって、いきいきと過ごすためには、「食べること」はとても大切です。この機会に「食育」について考え、できることから始めてみましょう。

～ 日頃の食生活を振り返りましょう ～  
実践していることに☑をつけてみましょう。

- ☐ 食事の時は、「いただきます」「ごちそうさま」を言っている。
- ☐ 毎朝、朝ご飯を食べている。
- ☐ 好き嫌いなく食べている。
- ☐ 食事の時はテレビを消し、食事を味わったり、会話を楽しんだりしている。
- ☐ 食事は「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせで食べている。
- ☐ 買い物・料理・片付けなど、食事の手伝いをしている。
- ☐ 家の食事、給食などで使っている食材やその産地、旬のことを知っている。
- ☐ 食品やお弁当を買う時、外食する時などに、「使用材料」や「栄養表示」を見ている。
- ☐ 食に関する教室やイベントに参加したことがある。



給食のお話

【発芽米】

混ぜごはんや丼物の日のごはんには、茶色いお米が少し入っていることを知っていますか。これは、「発芽米」というものです。玄米のぬかを残して、発芽させたお米です。少しもちもちした食感があります。白米に比べて、食物せんい、ビタミン B1、ビタミンEなどの栄養価が高いのが特徴です。特に、腸内環境を整える働きがある食物せんいは、白米の約5倍も含まれています。

みなさんが抵抗なく食べられるように、混ぜごはんやどんぶりの日に加えて、栄養価がアップするように工夫しています。注目してみてくださいね。

