



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | |
|------|---|---|--|--|---|---|----------------------------------|----------------------------------|
| こんだて | 今月の出雲崎産  キャベツ じゃがいも たまねぎ アスパラガ | 地産地消  地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう | ふくさい 副菜 しゅさい 主菜 しゅしよく 主食 するもの 汁物 主に体を作るものになる食品 主に体の調子を整えるものになる食品 主にエネルギーのものになる食品 エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g) | 1 あぶら油揚げの ごま酢あえ ししゃも 2こ だいず 大豆いりわかめごはん たまご入り ちゅうが中華スープ 674kcal/27.3g/2.0g | 2 フルーツ ヨーグルト じゃがバター サラダ えびいり中華丼 ほつげんまい(発芽玄米入りごはん・えびいり中華丼の具) 663kcal/24.6g/2.0g | | | |
| | | | | | | 赤 | ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ | ぎゆうにゆう ぶたにく えび うずらたまご ベーコン ヨーグルト |
| | | | | | | 緑 | にんじん たら ねぎ たまねぎ ごぼう だいず きゅうり みかん | にんじん たまねぎ ちりめんさい たけのこ ハイン みかん |
| | | | | | | 黄 | こめ はつげんまい じゃがいも ごま ごまあぶら | こめ ごま油 砂糖 |
| 栄養価 | | | | | | | | |

6月 4日(日)~10日(土) 歯と口の健康週間 「かみかみ献立」(★...かみかみ献立)

| | | | | | | | | | | | |
|------|---|--|--|--|---|---|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| こんだて | 5 れいとう みかん ★ピリから きゅうり ★かみかみ やいばく 焼き肉 ★ぶちぶち けんまい 玄米ごはん つみれ汁 | 6 ★きりざい ★あじフライ ごはん おやこじる 親子汁 | 7 ★ブルーベリー&アロエ ヨーグルト パンサンスー ★キムタク ごはん ワンタン スープ | 8 じゃが チーズ 鶏肉の からあげ 唐揚げ ★つくりカレーふりかけ ごはん あさりの みそ汁 | 9 ストロベリー ジョア ★かみかみ あじさいゼリー ひじきと じゃこのサラ チキンクリームライス (ターメリックライス・チキンクリームソース) | | | | | | |
| | | | | | | 赤 | ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ | ぎゆうにゆう あじ なつとう たまご とりにく | ぎゆうにゆう ヨーグルト ぶたにく ハム たまご なたと | ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ チーズ とりにく ベーコン あさり | |
| | | | | | | 緑 | にんじん たら ねぎ たまねぎ ごぼう だいず きゅうり みかん | のぞわな にんじん こまつな だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ | にんじん ちんげんさい キャベツ もやし | にんじん こまつな たまねぎ コーン だいこん ねぎ | にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム |
| | | | | | | 黄 | こめ はつげんまい じゃがいも ごま ごまあぶら | こめ じゃがいも あぶら ごま | こめ さとう ワンタン ごま ごまあぶら | こめ じゃがいもアーモンド ごま バター | こめ じゃがいも さとう あぶら ごま |
| 栄養価 | 631kcal/28.9g/2.0g | 635kcal/28.0g/1.9g | 604kcal/26.1g/2.2g | 738kcal/30.5g/2.1g | 696kcal/21.4g/2.1g | | | | | | |
| こんだて | 12 アーモンド あえ かつおフライ ころもだれ ごはん ならたま しょう 味噌汁 | 13 くきわかめ のきんぴら いかの たつたあげ ごはん こんさい 根菜の こじる 呉汁 | 14 チョコチップ お 蒸しパン かんてん 寒天の ちゅうが 中華サラダ ソフトめん たんたん 坦から うまから スープ | 15 たくあん あえ だいず 大豆とポテトの じゃごあえ ごはん マーボー あつあ 厚揚げ | 16 地場産物を味わおう! ミルクデザート アスパラ サラダ ごちく 五目 あつや 厚焼きたまご ささえ ごはん もずくの じる すまし汁 | | | | | | |
| | | | | | | 赤 | ぎゆうにゆう かつお たまご | ぎゆうにゆう くきわかめ とうふ ぶたにく いか さつまあげ | ぶたにく ハム ぎゆうにゆう | ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ | ぎゆうにゆう もずく ささえ たまご ハム とうふ |
| | | | | | | 緑 | こまつな にんじん たら もやし たけのこ えのきたけ | にんじん いんげん だいこん ねぎ ごぼう | にんじん パプリカ ちんげんさい たら もやし ねぎ きゅうり | にんじん ちんげんさい たら たけのこ しいたけ きゅうり | にんじん アスパラガス キャベツ コーン たけのこ ねぎ |
| | | | | | | 黄 | こめ さとう じゃがいも アーモンド あぶら | こめ じゃがいも さとう あぶら ごま | めん むしパン さとう ごま ごまあぶら | こめ じゃがいも ごま あぶら | こめ ふ さとう あぶら |
| 栄養価 | 608kcal/24.3g/2.1g | 620kcal/28.6g/2.4g | 731kcal/30.6g/2.5g | 690kcal/27.4g/2.3g | 600kcal/23.8g/2.7g | | | | | | |
| こんだて | 19 毎月19日は「食育の日」 さくらんぼ かのの 梅おかかあえ ホイコーロー 回鍋肉 ごはん はるさめ 春雨スープ | 20 ひじきとチーズの サラダ きなこ あげパン ポーク ビーンズ | 21 しょうゆ フレンチ さばの コチュジャンやき ごはん しお 塩バター たく 肉じゃが | 22 メロン かいせう 海藻サラダ ポークカレー (ほつげんまい(発芽玄米)ごはん、ポークカレー) | 23 のり酢 あえ がんもどきの そぼろあん うめごま ごはん とんじる 豚汁 | | | | | | |
| | | | | | | 赤 | ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく とうふ | ぎゆうにゆう ひじき チーズ ぶたにく だいず | ぎゆうにゆう わかめ チーズ ぶたにく ひよこめめ ツナ | ぎゆうにゆう のり がんもどき とりにく ツナ ぶたにく とうふ | |
| | | | | | | 緑 | ピーマン ちんげんさい にんじん ねぎ かつお かつおり さくらんぼ | こまつな にんじん ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ | こまつな にんじん いんげん キャベツ たまねぎ | にんじん マッシュルーム キャベツ メロン | ほうれんそう にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん |
| | | | | | | 黄 | こめ さとう あぶら ごま | パン さとう じゃがいも あぶら | こめ さとう じゃがいも あぶら バター | こめ はつげんまい じゃがいも あぶら | こめ じゃがいも さとう あぶら |
| 栄養価 | 616kcal/26.7g/2.2g | 633kcal/26.9g/2.2g | 668kcal/31.2g/2.1g | 628kcal/22.4g/2.3g | 618kcal/27.8g/2.2g | | | | | | |
| こんだて | 26 はるさめ 春雨の めばるの いたもの 炒め物 しょうゆ 照り焼き ごはん いち だんご汁 | 27 きりぼしだいこん 切干大根 とりにく 鶏肉の ソース炒め しおこうじ や 塩麩マヨ焼き ごはん くるまふの じる 味噌汁 | 28 ねりごま あえ あぶら油揚げの ぶくろに 袋煮 ごはん さんさい じる 山菜かけ汁 | 29 ごちく 五目 ひじき ますの みそマヨチーズ やき ごはん キャベツの じる 味噌汁 | 30 ちやし ナムル レバーと ポテトの チリソース ごはん レタスと ささみの スープ | | | | | | |
| | | | | | | 赤 | ぎゆうにゆう あぶらあげ ぶたにく | ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ | ぎゆうにゆう ひじき ぶたにく あぶらあげ とうふ | ぎゆうにゆう ます だいず あつあげ チーズ | ぎゆうにゆう ぶたレバー とりにく |
| | | | | | | 緑 | にんじん たら こまつな たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう | きりぼしだいこん にんじん もやし ピーマン ねぎ えのきたけ | こまつな にんじん わらび やまうど なめこ れんこん | にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ねぎ | にんじん こまつな もやし きりぼしだいこん レタス |
| | | | | | | 黄 | こめ はるさめ さとう いもち ごま ごまあぶら | こめ マヨネーズ はちみつ あぶら じゃがいも | めん さとう ごま | こめ さとう ふ あぶら | こめ じゃがいも あぶら ごま |
| 栄養価 | 600kcal/27.9g/2.0g | 650kcal/30.2g/2.4g | 610kcal/29.7g/2.2g | 633kcal/30.6g/2.4g | 624kcal/22.8g/1.7g | | | | | | |

しょくいく 食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和5年6月
出雲崎小学校

<今月の給食目標>
骨や歯を丈夫にしよう



6/4(日)～10(土)
はくち けんこう しゅうかん
歯と口の健康週間



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことの効果

| | | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------|--|
| よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | | 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。 | |
| よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。 | | かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。 | |

しょくじ と い 食事に取り入れましょう!

はくち けんこう しゅうかん
～ 歯を丈夫にする食べ物～

①かみごたえがあるもの

②カルシウムを多く含むもの



こんげつ きゅうしょく 今月の給食では、かみごたえのある食材を使ったメニューやカルシウムを多く含んだものを取り入れています。将来にわたっておいしく食べるために、よくかんで食べましょう。



給食レシピ

ピリからきゅうり

| | |
|--------------|---------------------------|
| 【材料】 4人分 | 【作り方】 |
| ちりめんじゃこ 20g | ①ちりめんじゃこ、細切りアーモンドをごま油で炒る。 |
| ごま油 少々 | ②酒、みりん、しょうゆ、砂糖、カレー粉を合わせて |
| 細切りアーモンド 20g | ①に入れてからめる。 |
| いりごま 5g | ②②にごまを入れて完成。 |
| 酒 小さじ1/2 | |
| みりん 小さじ1/2 | |
| しょうゆ 小さじ1 | |
| 砂糖 小さじ1.5 | |
| カレー粉 少々 | |

いっぴん **あともう一品 ほしいときに! おすすめです!**

かみかみ焼き肉

| | | | | | | | |
|----------|-------------|-------------|-----------|-----------|---------|--------|--------|
| 【材料】 4人分 | しょうゆ 200g | 砂糖 少々 | コチュジャン 少々 | 白いりごま 少々 | ごま油 少々 | 片栗粉 少々 | |
| 豚肉 200g | しょうが 小さじ1/2 | にんにく 小さじ1/2 | 酒 小さじ1 | たまねぎ 100g | ごぼう 20g | にら 30g | 油 小さじ1 |

【作り方】

- ①豚肉にしょうが、にんにく、酒で下味をつける。
- ②玉ねぎは、半分にしてスライス、ごぼうはさがさき、にらは3cmほどにカットする。
- ③フライパンに油を入れて温まったところに、玉ねぎ、ごぼうをれて炒める。
- ④3に①、にらを入れて炒める。
- ⑤④にAを入れて、水で溶いた片栗粉で、とろみをつけ、最後にごま油で風味をつけて完成。

6/7(水)～14日(水)ハッピーライフウィーク ～3食を欠かさず食べよう!～

まいにちげんき 毎日元気にすごすには、はやお はやね 早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。ハッピーライフウィークで、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。