令和3年

6月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
学校給食の栄養基準量	小学校	650	21.1～32.5	14.4～21.7

【今月の給食目標】

*よく噛（か）んで食べよう

*歯や骨を丈夫にする食品（しょくひん）をしろう

今月は、小魚、乾物、やさいなどの噛（か）み応えのある食材を多く取り入れています。

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
こんだて	麦ご飯 ぶた肉とキャベツのみそ炒め もずくスープ とうふハンバーグ	あげパン ミネストローネ 肉だんご あじさいゼリー	和風スパゲティ チキンのバジルやき しらすサラダ	わかめご飯 肉じゃが きりぼし大根のあえもの
あか	牛乳,ぶた肉,みそ,もずく,とうふ	牛乳,きな粉,ベーコン,いんげん豆,肉団子	牛乳,ぶた肉,ベーコン,とり肉,しらすぼし(魚)	牛乳{,わかめ},ぶた肉,カニかまフレーク
き	米,麦,油,ごま油,でん粉	コッペパン(小麦･乳),油,さとう,黒糖,マカロニ(小麦),じゃがいも	スパゲティ(小麦),オリーブ油,ドレッシング(小麦、かつおぶしエキス)	米{,さとう},じゃがいも
みどり	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,たけのこ,しめじ,にら,えのきたけ,ねぎ,ゆず	にんじん,たまねぎ,キャベツ,セロリー,にんにく,トマト	にんじん,たまねぎ,ピーマン,えのきたけ,しめじ,マッシュルーム,バジル,きゅうり,キャベツ,赤ピーマン	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,えだ豆,切干大根,キャベツ,赤ピーマン,きゅうり,コーン,シークヮーサー
小学校	E 564 P 26.3 F 15	E 657 P 24.4 F 22.8	E 523 P 25.8 F 20.8	E 521 P 21.5 F 9.7

	7(月)
こんだて	麦ご飯 ビーフストロガノフ ビーンズサラダ オレンジ
あか	牛乳,牛肉,豚レバー{,ひよこ豆,えんどうまめ,いんげんまめ}
き	米,麦,油,小麦粉,生クリーム,ドレッシング,ノンエッグマヨネーズ
みどり	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム,トマト,パセリ,セロリー,きゅうり,キャベツ,オレンジ
小学校	E 609 P 21.3 F 19.7

【給食室からお知らせ】

６月８日（火）～６月18日（金）まで　給食はありません。

臨時休校中に提供する予定だった季節のくだものや、
行事食については、栄養面を考慮し、下記の日程で提供します。

【変更点】

①21日（月）に「すもも」を追加
②24日（木）「とりのごまみそやき」追加
③しらたま紅芋あんから「あまがし」に変更

※21日(月）、24日（木）の二日間の給食の献立には、
食物アレルギーのアレルゲンとなる食材の使用はありません。

	21(月)	22(火)	慰霊の日	24(木)	25(金)
こんだて	麦ご飯 ビーフカレー ひじきサラダ **すもも**	麦ご飯 さんまの梅煮 もやしのささみ和え 豚汁		もずく雑炊 カンダバーの和え物 **とりのごまみそやき** **あまがし**	麦ご飯 親子丼(具) 白菜のあえもの ぶどう（１人2個）
あか	牛乳,ぎゅうにく,とりレバー,ひじき,ハム(乳)	牛乳{,さんま},とり肉,ぶた肉,あつあげ,みそ		牛乳,もずく,ぶた肉,かまぼこ(魚),ささみ(鶏肉),**とり肉,みそ**	牛乳,とり肉,卵
き	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン(乳なし),ドレッシング(小麦･かつおぶしエキス)	米,麦{,さとう},ドレッシング(小麦),じゃがいも		米,ごま,さとう,あまがし	米,麦,さとう,ごま
みどり	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト,キャベツ,きゅうり,**すもも**	{うめ 梅漬 塩漬},もやし,こまつな,だいこん,にんじん,長ねぎ,ごぼう		しいたけ,えのきたけ,ねぎ,カンダバー,にんじん,もやし,コーン	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,にんにく,はくさい,パクチョイ,きゅうり,ぶどう
小学校	E 635 P 20.6 F 17.8	E 623 P 27.3 F 21.9		E 477 P 26.1 F 16.7	E 558 P 23.8 F 14.2

	28(月)	29(火)	30(水)
こんだて	麦ご飯 牛丼 わかめスープ シークヮーサーゼリー	麦ご飯 鶏のみそ焼き きんぴらごぼう つみれ汁	焼きそば 卵とニラのスープ 大学芋
あか	牛乳,ぎゅう肉,うすあげ,わかめ,あつあげ	牛乳,とり肉,みそ,ぶた肉,うすあげ,NKR宇和島のじゃこボール：1kg	牛乳,ぶた肉,青のり,卵
き	米,麦,さとう,油,でん粉,ごま油,ごま	米,麦,さとう,油,ごま	ちゅうかめん,油,ごま油,でん粉,さつまいも,ごま いり,水あめ,さとう
みどり	にんにく,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,チンゲンサイ,いんげん,こんにゃく,長ねぎ	しょうが,ごぼう,にんじん,こんにゃく,だいこん,小松菜,長ねぎ	にんじん,キャベツ,たまねぎ,こまつな,きくらげ,にら,しいたけ
小学校	E 638 P 26.6 F 15.7	E 617 P 26.8 F 19.7	E 519 P 23.1 F 17.2

ゆっくりよくかんで食べるとよいことといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化･吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

ⓒ少年写真新聞社2021

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- □心と体の健康を維持できる
- □食べ物の選択や食事づくりができる
- □日本の食文化を理解して伝えることができる
- □食事の重要性や楽しさを理解できる
- □一緒に食べたい人がいる
- □食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

ⓒ少年写真新聞社2021