



# 給食だより 6月

妙高市立  
新井北小学校

まもなく梅雨の季節を迎えます。この時期は、ジメジメと蒸し暑い日や肌寒い日などがあり、体調をくずしやすいです。また食中毒の細菌が増えやすい時期でもあります。丁寧な手洗いを心掛け、体調管理と衛生管理に気を付けて過ごしましょう。

## よく噛んで食べよう



6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。よく噛んで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事で、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

### ☆虫歯予防



唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落としてくれます。また虫歯菌の動きを弱めて虫歯を予防します。

### ☆食べ過ぎを防ぐ

脳の「満腹中枢」が刺激されて、食べ過ぎを防ぐことができます。



### ☆脳の働きアップ

あごの筋肉を動かすと、顔の周りや頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきが活発になります。



### ☆消化がよくなる

よく噛むと食べ物が小さくなるため、胃に滞在する時間が短くなって、胃の負担が軽くなります。



## 衛生的な調理のポイント

### ①つけない

料理をする時は、しっかり手洗い。



細菌は温かくて、汚れていて、ジメジメしていて、さらに食べ物の栄養がある所が大好きです。

まな板、包丁は肉用と野菜用に分けましょう。



### ②増やさない

料理を室温のまま長時間放置しない。保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。



### ③やっつける

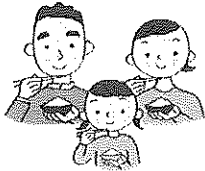
十分に火を通しましょう。とくに肉の生焼けには注意しましょう。



## 6月は食育月間です！ 第4次食育推進基本計画が発表されました

このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

### 食卓をみんなで囲んで心を豊かに！



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

### 健康的な食生活を実践しよう！



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

### 食を通した環境の「環」を大切に！



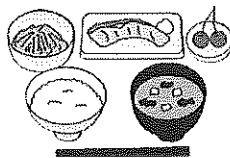
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

### 食を通し、人の「輪」を広げよう！



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

### 伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

### 自ら判断し、選ぶ力をつけよう！



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

## 和食の日給食 栃木県



栃木県宇都宮市は餃子で有名です。また、にらは全国2位、かんぴょうは全国1位、いちごは全国1位の生産量です。

## ミヨーコーさん給食



妙高の郷土料理「たけのこ汁」をいただきます。



# こんだてひょう 6がつ

2021年6月  
妙高市立新井北小学校



日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー たんぱく質 塩分
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
1	火	ゆでちゅうかめん もやしみそラーメン ぎゅうにゅう カレーポテトビーンズ わかめサラダ	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく みそ わかめ	ゆでちゅうかめん ごま あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ きゅうり ほししいたけ コーン たら ねぎ キャベツ	681 28.4 2.5
2	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのスタミナやき ごますあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	ごはん さとう ごま ごますあぶら じゃがいも	にんにく きゅうり もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	638 26.8 1.9
3	木	むぎごはん トマトたっぷりハヤシライス ぎゅうにゅう イタリアンサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも あぶら アーモンド オリーブあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり あかピーマン	701 21.4 2.4
4	金	【カミカミメニュー】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ くきわかめのカミカミサラダ わふうカレーじる	ぎゅうにゅう いわし くきわかめ ぶたにく	ごはん あぶら ごますあぶら カレールー	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ えのきだけ ほうれんそう ねぎ しょうが	638 22.7 2.2
7	月	ごはん ぎゅうにゅう おまめコロッケ キャベツのわふうごまサラダ かんずりとんじる	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とうふ みそ	ごはん パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも	キャベツ にんじん もやし コーン ごぼう だいこん つきこんにゃく ねぎ	664 25.2 2.0
8	火	【和食の日 栃木県】 ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ もやしとこらのアーモンドおひたし かんぴょうのたまごとし いちごゼリー	ぎゅうにゅう たまご だいす みそ	ごはん アーモンド じゃがいも セリー	もやし にんじん たら かんぴょう ほうれんそう ねぎ いちご	650 21.3 1.8
9	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース ひじきサラダ なめこのみそじる	ぎゅうにゅう とうふ みそ ひじき ぶたにく あぶらあげ わかめ だいす	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり なめこ ねぎ	580 22.5 2.0
10	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのレモンじょうゆがけ なすのきんぴら にくじゃが	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ ぶたにく あつあげ	ごはん さとう ごま つきこんにゃく じゃがいも あぶら	レモン なす にんじん だけのこ ピーマン たまねぎ ほししいたけ さやいんげん つきこんにゃく	600 27.8 1.9
11	金	むぎごはん セルフツナほろどん ぎゅうにゅう スパゲッティサラダ かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう ツナ だいす たまご とうふ みそ	ごはん おおむぎ さとう スパゲッティ オリーブあぶら	しょうが キャベツ ピーマン きゅうり かぼちゃ たまねぎ さやえんどう	624 25.9 2.1
14	月	むぎごはん うすらたまごのカレー ぎゅうにゅう かいそうとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ うすらたまご	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら カレールー ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり こんにゃく	680 22.2 2.7
15	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのうめふうみソース ごまおひたし なすとじゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あぶらあげ だいす みそ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	うめ もやし キャベツ にんじん なす たまねぎ えのきだけ さやえんどう	600 25.2 2.0
16	水	ピラフ ぎゅうにゅう オムレツのなつやさいソースかけ グリーンサラダ パンパンキンとうにゅうポターージュ	ぎゅうにゅう ハム たまご ベーコン とうにゅう	ごはん あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	にんじん ピーマン たまねぎ なす コーン にんにく スパゲッティ トマト キャベツ もやし きゅうり えだまめ かぼちゃ	641 21.9 1.6
17	木	ごはん ぎゅうにゅう ことうすぶた しおこんぶあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とうふ なたと わかめ	ごはん かたくりこ あぶら くらざとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ ピーマン キャベツ きゅうり えのきだけ ほうれんそう ねぎ	628 24.0 2.1
18	金	【ミョーコーさん給食】 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのチリソースかけ アスパラとキャベツのいためもの みょうこうだけのこじる	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ さば たまご みそ	ごはん ごますあぶら さとう あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ アスパラガス キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ だけのこ	626 27.1 2.1
21	月	ごはん ぎゅうにゅう ししやものしちみやき アーモンドあえ マーボーじゃが	ぎゅうにゅう みそ ししやも ぶたにく だいす あつあげ	ごはん あぶら さとう アーモンド じゃがいも ごますあぶら かたくりこ	もやし キャベツ にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ たら しょうが にんにく	630 23.2 1.9
22	火	おおむぎめん ジョア わふうさんさいじる ちくわのかんずりごまソース まめキャベツサラダ	ぶたにく ジョア あぶらあげ ちくわ みそ だいす	おおむぎめん さとう ごま アーモンド ごますあぶら	ほししいたけ たまねぎ にんじん わらび なめこ ほうれんそう ねぎ トマト キャベツ きゅうり	601 27.2 2.2
23	水	キムチチャーハン ぎゅうにゅう あつやきたまご もやしのナムル にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ごはん あぶら さとう ごますあぶら ごま はるさめ	キムチ たまねぎ もやし にんじん キャベツ えのきだけ ほししいたけ たら	603 25.2 2.2
24	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう ポイルウインナー コーンサラダ トマトとマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	こめこパン あぶら さとう マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト たまねぎ しめじ	638 23.2 2.4
25	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのねぎみそやき きりほしだいこんのいために ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう いか みそ ちくわ だいす あぶらあげ あつあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん きりほしだいこん キャベツ さやいんげん たまねぎ ねぎ	602 28.6 2.1
28	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとじゃがいものケチャップあえ ごまおひたし ちゅうかふうとうみスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく なたと	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま かたくりこ ごますあぶら	ピーマン もやし キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん しょうが だけのこ ほししいたけ チンゲンツァイ	603 23.0 2.0
29	火	むぎごはん セルフぶたどん ぎゅうにゅう あおだいすのわふうサラダ もずくのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいす もずく とうふ みそ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま かたくりこ ごますあぶら じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきだけ	602 25.3 2.1
30	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそやき やさいのきんぴら さわにわん	ぎゅうにゅう さけ みそ ちくわ ぶたにく	ごはん マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう ごますあぶら ごま はるさめ	にんじん ピーマン えのきだけ ごぼう だけのこ さやえんどう こんにゃく	598 27.9 2.0

月平均 エネルギー629kcal たんぱく質：24.8g 脂質：19.1g 塩分相当量：2.1g

【お知らせ】 食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により、調理法や献立が急遽変更になる場合があります。