



日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき						エネルギー (kcal) たんぱく (g) 食塩相当 (g)
				きいろのなかま		あかのなかま		みどりのなかま		
				なつやちからのもとなる		ちやにくになる		からだのちようしをとのえる		
3	月	ごはん	たかさきどん ごまマヨネーズあえ うめゼリー	ごはん さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら ハネツグマヨネーズ	ぶたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ だいこん うめ もやし きゅうり	427 17.5 1.7
4	火	まるパン	ハンバーグてりやきソース かいそうサラダ ミネストローネ	パン マカロニ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら バター ドレッシング	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン にんにく	433 19.8 2.6
5	水	ごはん	さばのしおこうじづけ ごぼうサラダ キャベツとあつあげのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング ハネツグマヨネーズ	さば あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう きゅうり キャベツ コーン ねぎ	488 20.6 1.9
6	木	ごはん カムカムこんだて	えだまめしゅうまい ぶたにくとごぼうのごまいため いんげんとたまねぎのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう ししいたけ ねぎ たまねぎ しょうが えだまめ	442 20.3 2.0
7	金	カレーうどん (バックうどん)	だいずとごさかなのあげに グレープフルーツ	うどん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ごさかな	にんじん	たまねぎ ねぎ グレープフルーツ	497 20.3 2.7
10	月	ごはん	ごもくあつやきたまご ひじきのいために いなかじる まめりょうりのひ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	たまご とりにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	コーン こんにやく だいこん ねぎ	445 21.9 1.8
11	火	コッペパン だいずチョコクリーム	マカロニのクリームに アーモンドサラダ	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター アーモンド	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しめじ	496 17.7 1.9
12	水	ごはん ちゅうかまぜごはん (ごはん・ぐ)	ごはんにまぜごはんのぐをよくまぜてたべましょう。 ぎょうざ はるさめスープ	ごはん さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ ねぎ しょうが キャベツ えのきだけ ほししいたけ	412 17.0 2.3
13	木	むぎごはん	ポークカレー こんにやくサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ こんにやく もやし きゅうり しょうが にんにく	465 16.7 1.5
14	金	てづくり マフィン	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	こむぎこ スパゲッティ さとう ジャム	あぶら バター	ベーコン	ぎゅうにゅう ジョア チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	491 18.6 1.5
17	月	ごはん	とうふハンバーグおろしソース うめのかおりサラダ すったてじる ぎふけんの きょうりょうり	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ りんご きゅうり うめ ごぼう ねぎ	446 20.7 2.0
18	火	ミルクパン	ブラウンシチュー コーンサラダ	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり キャベツ コーン	499 19.9 2.2
19	水	ごはん	あじのやくみソース じょうしゅうきんぴら じゃがいもとたまねぎのみそしる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	あじ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ たまねぎ しらす	440 25.3 2.6
20	木	ごはん	ジャー جانどうふ きゅうりともしのちゅうかあえ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ にんにく きゅうり コーン しょうが	473 20.2 2.3
21	金	しょうゆラーメン (バックちゅうかめん)	あおのりポテト すいか	ちゅうかめん じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな	もやし コーン すいか しょうが	431 20.7 2.7
24	月	ごはん	かみかみイカメンチ ひじきのピリツとサラダ しねじる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ラー油	いか とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく ししいたけ ねぎ ごぼう	444 18.5 1.6
25	火	ロールパン	クリスピーチキン なつやさいのコンソメスープ とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト いんげん	とうもろこし たまねぎ キャベツ ズッキーニ	501 21.3 2.0
26	水	チキンライス (ごはん・ぐ)	ごはんにチキンライスのぐをよくまぜてたべましょう。 ABCスープ フルーツポンチ いわだいらしょう りクエスト メニュー	ごはん マカロニ じゃがいも ゼリー	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ パイナップル もも みかん	416 15.4 1.7
27	木	ごはん	にくじゃが キャベツときゅうりのしおこんぶあえ カップヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが しらたき キャベツ きゅうり	434 18.8 1.4
28	金	コッペパン ブルーベリージャム	なつやさいのパンネ ツナサラダ	パン さとう マカロニ ジャム	あぶら	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ズッキーニ なす きゅうり コーン にんにく	438 17.5 2.0

※材料購入の都合で献立を変更することがあります。
※太字は、高崎市内でとれた農産物です。

こんにやくいもは、名前の通り、いも類なので「黄色の仲間」に分類されますが、こんにやくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

☆今月の高崎市内の食材☆



【給食費の納入について】

給食費引き落としは、
7月1日(月)です。残高
のご確認等、ご協力をお
願いいたします。

一ヶ月の平均	456
	19.4
	2.0
	490
幼稚園の基準値	20.0
	1.5

げんき通信

家の人と一緒に
読んでください!



6月の献立について

高崎市吉井学校給食センター

- ・6月4日から10日の「歯と口の健康週間」にちなみ、今月は、かみごたえのある食材を多く使用します。給食を食べながら、普段よくかんで食べているか確認してみましょう。
- ・リクエスト献立：26日（水）は、岩平小学校のリクエストメニューです。みんなの好きなメニューの中から、バランスを考えて決めてくれました。お楽しみに!
- ・日本の郷土料理 ～岐阜県～：17日（月）は、岐阜県の郷土料理「すったて汁」です。やわらかく煮た大豆をすりつぶし、ごぼうやねぎなどの野菜と一緒に煮込んだ汁物です。昔から伝わる郷土料理を味わっていただきましょう。
- ・旬の野菜：6月下旬頃から、夏野菜（とうもろこし、なす、きゅうり、ズッキーニ、すいか、など）を多く取り入れます。旬の食材のおいしさを感じてみよう。
- ・地場産物は米、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、しめじを使用します。



6月の給食目標 『 よくかんで食べよう 』

- ★ かみごたえのある食べ物をよくかんで食べ、歯や歯ぐき、あごを丈夫にする。
 - ★ 丈夫な歯の形成に役立つカルシウムをしっかりとれるようにする。
 - ★ よくかんで食べることの大切さを知り、よく噛む習慣を身につける。
- ～ご家庭でもぜひ心がけてみてください～

♪チャレンジクッキング♪

7日の「大豆と小魚の揚げ煮」のレシピを紹介します。簡単にできるカミカミメニューです。おやつにもおすすめです。



給食献立レシピ紹介 【 大豆と小魚の揚げ煮 】

材料・・・4人分

- ・水煮大豆 50g
- ・ちりめんじゃこ 25g



調味料

- ・片栗粉 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・水 小さじ1
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①水煮大豆に片栗粉をまぶし、油でさっと揚げる。
- ②ちりめんじゃこはフライパンで炒るか、オーブンで焼き、カリッとさせる。
- ③砂糖、しょうゆ、水を鍋に入れて煮立たせ、①②を入れて和える。

どうしてよくかんで食べるの? ～よくかむことの効果～

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとっても良いことがたくさんあります。



6月は「食育月間」です ～食育ってどんなこと?～

6月は食育月間です。食育は、子どもたちが食に対する正しい知識と自己管理能力を身につけ、大人になっても、生涯健康で暮らしていけるよう身につける重要なものになっています。朝食をきちんと食べる、栄養素のバランスのよい食事をする、家族や友達と楽しく食べる、身近な地域でとれる食材を味わう、など様々なことが食育につながっています。ぜひこの機会に、普段の食生活を見直し、身近なことから始めてみてはいかがでしょうか。