



こんだてひょう

令和6年6月
千田小学校

	月	火	水	木	金
	3 ごはん えびしゅうまい2こ きりざい 新じゃがのそぼろ煮	4 <u>おちやっ子わくわくメニュー①</u> 高野豆腐のかみかみ丼 (麦ごはん) くきわかめのサラダ かみかみみそ大豆	5 【6年生なし】 ゆで中華めん 海鮮塩ラーメンスープ もやしときゅうりのナムル 手作り黒糖ごま蒸しパン	6 【6年生なし】 ビビンバ(麦ごはん) わかめスープ スナツ麩	7 ごはん さばのカレー揚げ 切り干大根のごまサラダ あおさのみそ汁
黄	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	ごはん むぎ かたくりこ さとう あぶら	ゆでちゅうかめん あぶら さとう ごま	ごはん むぎ あぶら さとう ごま パター ぶ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら
赤	牛乳 えび なつとう ぶたにく ちくわ	牛乳 こうやどうふ とりにく かまぼこ だいず くきわかめ	牛乳 えび いか ぶたにく なると ハム	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ たまご	牛乳 だいず さば ハム あおさ みそ とうふ
緑	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ コーン	にんじん もやし にら キャベツ コーン ねぎ きゅうり	にんじん ほうれんそう もやし ぜんまい みずな たまねぎ えのきたけ	きりほしだいこん キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ
	E:682kcal P:26.7g	E:624kcal P:25.4g	E:644kcal P:30.0g	E:632kcal P:21.9g	E:609kcal P:25.2g
	10 ごはん 鉄火みそ きゅうりとチキンのごまサラダ 炒り豆腐	11 ゆかりごはん 厚焼きたまご ごま酢あえ 塩鶏肉じゃが	12 ごはん さわらの梅みそ焼き 五目豆 どさんこ汁	13 横割れコッパン ミラノ風チキンカツ フレンチサラダ ふわふわ卵スープ	14 ごはん 白身魚のレモンおろしソース 枝豆サラダ なすと油揚げのみそ汁
黄	ごはん ごま あぶら ごまあぶら さとう	ごはん ごま あぶら さとう あぶら	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら
赤	牛乳 とりにく だいず みそ とうふ たまご	牛乳 たまご ツナ とりにく	牛乳 さわら ツナ とりにく たまご	牛乳 とりにく チーズ ベーコン たまご	牛乳 ほき ハム あぶらあげ みそ だいず わかめ
緑	もやし きゅうり キャベツ ごぼう にんじん たけのこ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ しらす	たまねぎ トマト キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	だいこん ねぎ レモン キャベツ きゅうり えだまめ なす にんじん
	E:586kcal P:22.5g	E:647kcal P:28.1g	E:642kcal P:26.5g	E:610kcal P:31.1g	E:621kcal P:25.5g
	17 枝豆ごはん 鶏の照り焼き おかかあえ キムチ豚汁	18 <u>おちやっ子わくわくメニュー②</u> ごはん 新潟たれカツ(チキン) 梅あえ すまし汁 アップルシャーベット	19 米粉めん カレーうどん汁 海藻サラダ 手作りあじさいゼリー	20 <u>おちやっ子わくわくメニュー③</u> ごはん 白身魚のハーブチーズ焼き スパゲッティサラダ トマトたまスープ	21 ポークカレー(麦ごはん) ひじきマリネ メロン
黄	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	ごはん パンこ こむぎこ パター ぶ	めん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん オリーブオイル スパゲッティ マヨネーズ かたくりこ パンこ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう
赤	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ	牛乳 とりにく とうふ わかめ	牛乳 とりにく わかめ ハム	牛乳 ほき チーズ ハム とうふ たまご ベーコン	牛乳 ぶたにく スキムミルク ひじき ハム
緑	えだまめ ごまつな キャベツ にんじん もやし こまつな たまねぎ	キャベツ みずな にんじん きゅうり しめじ ねぎ りんご	にんじん もやし たまねぎ しいたけ ごまつな キャベツ きゅうり	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ トマト	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ メロン
	E:638kcal P:30.1g	E:610kcal P:26.5g	E:638kcal P:25.9g	E:667kcal P:27.2g	E:638kcal P:20.9g
	24 ごはん 手作りツナカレーコロッケ かおりあえ わかめのみそ汁	25 ごはん 赤魚のみそマヨ焼き 和風うまみサラダ 新たまみそ汁	26 ごはん 手作りつくね かぶづけ じゃがみそ汁	27 フルーツクリームサンド (背割れコッパン・フルーツクリーム) 大豆とひじきのチーズ焼き 野菜スープ	28 ごはん レバーとポテトの中華風 カリコリきゅうり 中華風コーンスープ
黄	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	ごはん マヨネーズ さとう	ごはん かたくりこ さとう ごま じゃがいも	パン さとう あぶら じゃがいも	ごはん ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら
赤	牛乳 ツナ わかめ とうふ あぶらあげ みそ だいず	牛乳 あかうお みそ のり チーズ あぶらあげ とうふ だいず	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ だいず	牛乳 なまクリーム ヨーグルト だいず ひじき ベーコン チーズ	牛乳 レバー とりにく ベーコン とうふ
緑	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	キャベツ みずな きゅうり にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ	しょうが ねぎ えのきたけ えのきたけ きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ	みかん もも ハイナッブル りんご たまねぎ にんじん	えだまめ ねぎ きゅうり コーン たまねぎ ごまつな
	E:683kcal P:20.2g	E:600kcal P:25.3g	E:610kcal P:26.4g	E:653kcal P:25.3g	E:679kcal P:27.0g

献立表の見方

黄	黄: エネルギーになる
赤	赤: 体をつくる
緑	緑: 体の調子を整える
	E:エネルギー P:タンパク質

6月の【おちやっ子わくわくメニュー】

4日:よくかんで食べよう!「かみかみ給食」
20日:保育園とのコラボメニュー「みんなでつくろう減塩メニュー」です!減塩メニューについては「市報おちや6月号」をご覧ください。



今月の小千谷産

新じゃが 新たまねぎ
キャベツ なす
きゅうり みずな
だいず 米

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

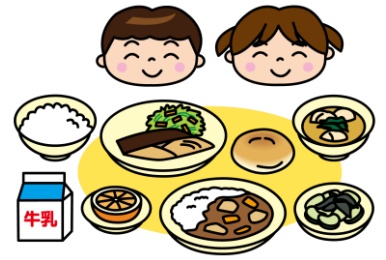


給食だより



令和6年6月
小千谷市立千田小学校

安全に美味しく給食を食べるために



普段から「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に美味しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

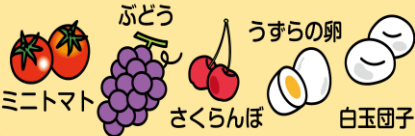


食べるときに注意が必要な食品



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



「おぢやっ子わくわくメニューの日」が始まります

毎月、市内の小中特別支援学校共通で、「おぢやっ子わくわくメニュー」が登場します。

【今年度の予定】

- 6月「かみかみ給食」「みんなでつくろう減塩メニュー」
- 7月「パリオリンピック」
- 9月「まごわやさしい」 10月「中越大地震の日」
- 11月「和食」&「錦鯉」
- 12月「減塩」 1月「給食週間」 2月「風船一揆」

