



こんだてひょう

令和3年6月
千田小学校

月	火	水	木	金
3 献立表の見方 こんだてめい 献立名 	1 ごはん さばのみそ煮 即席漬け どさんこ汁	2 ごはん 手作りつくね ゆかりあえ もずく 卵スープ	3 県産マダラ給食 県産マダラカツバーガー (横割れコッパン・マダラカツ) コーンサラダ ミネストローネ	4 かみかみ丼 ワンタンスープ 手作りの聖火プリン
黄: エネルギーになる	ごはん こま あぶら	ごはん かたくりこ さとう こま	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こま
赤: 体をつくる	牛乳 さば ぶたにく みそ	牛乳 とりにく どうふ もずく たまご	牛乳 マダラ だいず ベーコン	牛乳 ぶたにく なまクリーム
緑: 体の調子を整える	キャベツ みずな にんじん しょうが とうもろこし もやし たまねぎ ねぎ	しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん みつば	キャベツ きゅうり にんじん トマト とうもろこし セロリ たまねぎ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ みずな もやし ししいたけ こんにゃく
E:エネルギー P:タンパク質	E:613kcal P:23.2g	E:605kcal P:27.0g	E:693kcal P:27.7g	E:645kcal P:25.7g
7 キムチチャーハン 中華卵スープ うっぷっぷラスク	8 ごはん 味付けのり 鶏肉と野菜の甘酢あん 豆腐のスープ	9 中華めん みそラーメンスープ 手作りツナチーズぎょうざ 大豆もやしのナムル	10 6年生リクエスト給食 オムライス しょうゆフレンチ コンソメスープ オレンジジュース	11 菜めし 手作りの卵焼き アーモンドあえ 心のみそ汁
黄: エネルギーになる	ごはん あぶら こま マーガリン さとう	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん マヨネーズ あぶら アーモンド さとう
赤: 体をつくる	牛乳 ぶたにく どうふ なると たまご	牛乳 のり とりにく だいず どうふ なると わかめ	牛乳 ぶたにく みそ チーズ ツナ ハム	牛乳 たまご どうふ とりにく あぶらあげ みそ だいず 心
緑: 体の調子を整える	にんじん はくさい もやし だいこん ねぎ みずな レモン	しょうが たまねぎ にんじん みずな さやいんげん えのきたけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン こまつな キャベツ もやし みずな トマト オレンジ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ だいこん ねぎ
E:604kcal P:22.9g	E:613kcal P:24.3g	E:674kcal P:27.2g	E:619kcal P:18.5g	E:600kcal P:23.4g
14 ごはん 手作りふりかけ 冷しゃぶサラダ 新じゃがのそぼろ煮	15 ごはん メバルのみそマヨ焼き 荻わかめのきんぴら なすと油揚げのみそ汁	16 ごはん チキン南蛮 おかかあえ そうめん汁	17 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 ポトフ	18 おちやっ子わくわくメニューの日 コロンボカレー (タイ米入りごはん) シュリンプピーンスサラダ 手作りカリブ海ゼリー
黄: エネルギーになる	ごはん ごま さとう あぶら	ごはん マヨネーズ あぶら さとう	パン さとう あぶら マカロニ	ごはん タイまい あぶら じゃがいも さとう
赤: 体をつくる	牛乳 しらすぼし あおのり かつおぶし ぶたにく ちくわ	牛乳 メバル みそ さつまあげ くわわかめ あぶらあげ とうふ だいず	牛乳 なまクリーム だいず ひじき チーズ ぶたにく	牛乳 とりにく えび レンズまめ ツナ
緑: 体の調子を整える	もやし にんじん きゅうり たまねぎ だけのこ みつば	にんじん こほう なす えのきたけ こんにゃく	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ みつば	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん きゅうり キャベツ パイナップル ナタデココ
E:625kcal P:24.7g	E:617kcal P:24.1g	E:625kcal P:27.1g	E:664kcal P:27.3g	E:635kcal P:23.2g
21 ごはん 車心の揚げ煮 梅あえ 炒り豆腐	22 千田っ子祭りメニュー ロコモコ丼 (学年試食会) 水菜とマロニーのスープ 冷やしパイン	23 ゆでうどん カレー汁 大豆と小魚の揚げ煮 ミニゼリー	24 ごはん 白身魚のハーブチーズ焼き マカロニサラダ トマトと卵のスープ	25 たこめし 枝豆しゅうまい のり酢あえ ゆうごう汁
黄: エネルギーになる	ごはん あぶら さとう	ごはん むぎ パンこ マロニー あぶら	うどん かたくりこ さつまいも あぶら さとう	ごはん さとう あぶら じゃがいも
赤: 体をつくる	牛乳 心 かつおぶし ぶたにく どうふ たまご	牛乳 ぶたにく とうにゅう たまご ベーコン	牛乳 とりにく だいず こうなご	牛乳 たこ たら ツナ のり とうふ みそ だいず
緑: 体の調子を整える	キャベツ だいこん にんじん みずな うめ しいたけ こほう ねぎ だけのこ たまねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん もやし みずな パイナップル	にんじん たまねぎ もやし しいたけ みずな	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリック
E:669kcal P:28.8g	E:674kcal P:24.4g	E:637kcal P:25.0g	E:671kcal P:27.2g	E:603kcal P:25.9g
28 ごはん さめの揚げ煮 キャベツの昆布あえ 新じゃがのみそ汁	29 さかさカレー (イエローライス・ホワイトソース) さっぱりあえ むらさきもチップス	30 わかめごはん レバーとポテトのカラフルあえ キャベツのみそ汁 冷凍みかん	18日は「おちやっ子わくわくメニューの日」 今月は、おちやっ子市がオリンピック・パラリンピックのホストタウンをつとめる「アメリカ領バーズン諸島」の給食が登場します。 3日には、新潟県よりマダラを提供していただき、マダラカツが登場します。 	
黄: エネルギーになる	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも こま さとう	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも こま さとう	
赤: 体をつくる	牛乳 さめ こんぶ あぶらあげ みそ だいず	牛乳 スキムミルク いか えび なまクリーム チーズ	牛乳 ぶたレバー みそ だいず	
緑: 体の調子を整える	しょうが キャベツ みずな にんじん たまねぎ えのきたけ	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ きゅうり パイナップル	しょうが にんじん こまつな キャベツ えのきたけ みかん	
E:602kcal P:25.3g	E:602kcal P:23.8g	E:633kcal P:22.3g		

※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3年6月
千田小学校

歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にしましょう。

かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

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。



「おぢやっ子わくわくメニューの日」が始まります

今月から、毎月19日の食育の日に、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。

感染症対策で何かと制限の多い給食時間ですが、子どもたちに少しでも食の楽しさを感じてほしいと願い、市内の栄養士が知恵を出し合います。お楽しみに！



作ってみよう！人気の給食メニュー

手作りツナチーズぎょうざ

分量は4人分です

作り方はとっても簡単。カルシウムたっぷりのチーズで骨や歯を丈夫にしましょう。

(材料) ・ツナ缶：1缶 ・たまねぎ：1/4個 ・チーズ：2個 ・パセリ：少々

★塩・こしょう：少々 ★マヨネーズ：大さじ2 ・ぎょうざの皮：8枚 ・揚げ油：適宜

(作り方) ①チーズは5ミリ角、たまねぎ・パセリはみじん切りにする。ツナ缶の油はきっておく。

②すべての材料を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮で具をつつみ、ふちに水をつけてしっかりとめる。

③180度の油で揚げたらできあがり。※時間がたつと水分がでるので、包んだらすぐ揚げましょう。

