

令和8年度

6月 よていこんだてひょう

きよかわむらがっこうきゅうしょくセンター

日	曜日	こんだてめい	の み も の	学 校 別	エ ネ ル ギ ー 値	たん ぱく しゅつ g	し ゅつ g	え ん が ん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
1	月	ブロッコリーのペペロンチーノ かぼちゃコロッケ キャベツのマリネ	牛乳	幼 小 中	511 601 781	19.6 23.1 30.0	21.8 25.7 33.4	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ★ぶたにく	にんじん ブロッコリー にんにく ★たまねぎ かぼちゃコロッケ キャベツ むらさきキャベツ	スパゲッティ あぶら さとう
2	火	ミックスピラフ ハンバーグ ようふうかきたまじる	牛乳	幼 小 中	517 608 790	20.6 24.2 31.5	18.1 21.3 27.7	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ とりにく えきらん	にんじん こまつな ミックスベジタブル ★たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら ★じゃがいも かたくりこ
3	水	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかあえ	牛乳	幼 小 中	541 637 828	22.1 26.0 33.8	17.4 20.5 26.7	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ てんめんじゃん とうぼんじゃん きんしたまご	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら
4	木	～はとくちのけんこうしゅうかん～ ごはん ふりかけ ちくぜんに ごまあえ	牛乳	幼 小 中	519 610 793	22.7 26.7 34.7	12.5 14.7 19.1	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう ふりかけ とりにく さつまあげ	にんじん こまつな たけのこ ごぼう こんにゃく ほししいたけ いんげん もやし	こめ あぶら ★じゃがいも さとう ごま
5	金	とりめし ししゃもフライ(幼:1本 小、中:2本) きのこいりけんちんじる	牛乳	幼 小 中	519 611 794	22.2 26.1 33.9	16.9 19.9 25.9	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう とりにく ししゃもフライ とうふ	にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ こんにゃく しめじ えのき	こめ むぎ あぶら
8	月	ごはん ブロッコリーのおかかあえ かみかみチキンカツ(幼:1こ 小、中:2こ) きりぼしだいこんのみそしる	はっこ うにゅう	幼 小 中	572 673 875	25.2 29.6 38.5	10.5 12.3 16.0	1.4 1.9 2.4	はっこにゅう とりにく けずりばし あぶらあげ みそ	にんじん ブロッコリー こまつな ★たまねぎ きりぼしだいこん	こめ こむぎこ パンこ あぶら コーンフレーク ★じゃがいも
9	火	チキンカレー かいそうサラダ デザート	牛乳	幼 小 中	569 669 870	20.5 24.1 31.3	16.0 18.8 24.4	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう とりにく かいそうサラダ	にんじん にんにく ★たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	こめ けんまい ★じゃがいも カレールウ あぶら さとう あおじそドレッシング さつまいもチップス
10	水	ごはん いわしのうめに こんにゃくのおかかに はなふのすましじる てづくりゼリー	牛乳	幼 小 中	535 629 818	18.0 21.2 27.6	14.1 16.6 21.6	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう いわしのうめに けずりばし	にんじん こまつな こんにゃく いんげん ねぎ ナタデココ	こめ あぶら さとう はなふ ゼリーのもと
11	木	くろパン メンチカツ やさいのソテー ミネストローネ	牛乳	幼 小 中	506 595 774	19.6 23.1 30.0	17.2 20.2 26.3	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	にんじん ビーマン キャベツ にんにく ★たまねぎ セロリ トマト	パン あぶら ★じゃがいも マカロニ
12	金	ごはん はっぼうさい バンバンジーふうサラダ	牛乳	幼 小 中	555 653 849	27.9 32.8 42.6	17.3 20.3 26.4	1.1 1.4 1.8	ぎゅうにゅう ★ぶたにく えび うずらのたまご とりささみフレーク	にんじん しょうが にんにく はくさい ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごまドレッシング
15	月	ガパオライス とりにくのフォー デザート	牛乳	幼 小 中	550 647 841	24.0 28.2 36.7	16.2 19.1 24.8	1.3 1.7 2.1	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ピーマン あか・きパプリカ にんじん パジル ★たまねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし レモン	こめ さとう ナンブラー あぶら かたくりこ フォー あじさいゼリー
16	火	ごはん おやこに キムチあえ	牛乳	幼 小 中	487 573 745	22.6 26.6 34.6	12.5 14.7 19.1	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう とりにく なんと えきらん ツナフレーク	にんじん ★たまねぎ ほししいたけ グリーンピース きゅうり もやし はくさいキムチ	こめ あぶら さとう くるまふ かたくりこ ごまあぶら
17	水	スパゲッティミートソース チキンナゲット(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) イタリアンサラダ デザート	牛乳	幼 小 中	524 617 802	20.9 24.6 32.0	24.2 28.5 37.1	1.4 1.8 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	にんじん ★たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら とうにゅうクレープ イタリアンドレッシング
18	木	ごはん あじつけのり チャプチェ もやしのスープ	牛乳	幼 小 中	511 601 781	20.2 23.8 30.9	13.7 16.1 20.9	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう あじつけのり とりにく	にんじん ビーマン にら しょうが にんにく ★たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら
19	金	ごはん とうふハンバーグ こふきいも とりじる	牛乳	幼 小 中	517 608 790	22.4 26.4 34.3	13.4 15.8 20.5	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう あおのり とうふハンバーグ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ ★じゃがいも さとう かたくりこ
22	月	ぶどうパン じゃがいものミートグラタン やさしいスープ	牛乳	幼 小 中	505 594 772	23.2 27.3 35.5	18.0 21.2 27.6	1.7 2.2 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	にんじん ★たまねぎ しめじ トマト キャベツ	パン あぶら マカロニ ★じゃがいも
23	火	ごはん あつあげとひきにくのもやしいたけ のっぺいじる	牛乳	幼 小 中	525 618 803	24.1 28.3 36.8	16.3 19.2 25.0	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく とうぼんじゃん やきちくわ	にんじん こまつな しょうが にんにく もやし ねぎ だいこん ほししいたけ	こめ あぶら さとう さといも かたくりこ
24	水	たかなチャーハン あげしゅうまい(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) ワントンスープ	牛乳	幼 小 中	510 600 780	18.1 21.3 27.7	18.0 21.2 27.6	2.0 2.6 3.3	ぎゅうにゅう やきぶた いりたまご なんと しゅうまい ワンタン	にんじん にら ねぎ たかな もやし	こめ ごまあぶら あぶら
25	木	ぶっかけうどん めんつゆ とりのてんぷら さんしょくおひたし デザート	牛乳	幼 小 中	555 653 849	25.8 30.3 39.4	15.4 18.1 23.5	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう とりにく あおのり けずりばし	にんじん こまつな キャベツ れいとうみかん	めん あぶら てんぷらこ
26	金	ごはん ハヤシチュー ビーンズサラダ	はっこ にゅう	幼 小 中	550 647 841	19.6 23.1 30.0	13.9 16.4 21.3	1.4 1.9 2.4	はっこにゅう ★ぶたにく だいず	にんじん ブロッコリー にんにく ★たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	こめ ★じゃがいも ハヤシルウ あぶら さとう
29	月	あげパン(きなこ) じゃがいもとチーズのオムレツ あおなとコーンのソテー ABCマカロニスープ	牛乳	幼 小 中	494 581 755	21.1 24.8 32.2	21.2 24.9 32.4	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう きなこ じゃがいもとチーズのオムレツ とりにく	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン グラニューとう あぶら ★じゃがいも マカロニ
30	火	ごはん ふりかけ カレーにくじゃが のりずあえ	牛乳	幼 小 中	541 637 828	22.7 26.7 34.7	12.3 14.5 18.9	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう ふりかけ ★ぶたにく ツナフレーク きざみのり	にんじん こまつな ★たまねぎ こんにゃく グリンピース もやし	こめ あぶら ★じゃがいも カレーこ さとう

*ぶつしのつごうによりこんだてをいちぶへんこうすることがあります。 ★しるしは、じばさんです。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になるところはありませんか？ この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



歯を強くする

カルシウムが多い食品



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



6月給食だより

健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。

今月のたよりでは、よくかんで食べることの大切さや、歯と口の健康を保つために心がけたいことをお伝えします。



5月の給食で使用した物資の産地



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



よくかむことの効果

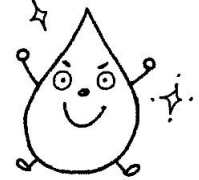
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



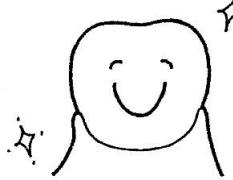
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

Q. だらだら食べてよくないの？

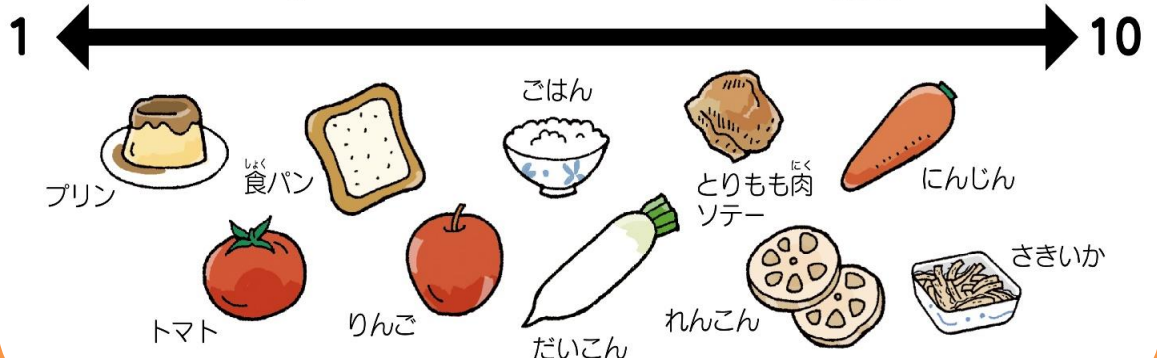
A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



かむ回数を増やすために



食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)