

6月 給食だより



R7年6月号
株洲市学校給食
飯田共同調理場

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかままずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかつておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軽らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



今月の給食目標

よくかんで食べよう

た けん こう だい いつ ほ

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



牛乳

飲んでいますか？



かむってすごい！

6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳业へ関心を向ける機会になればと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。

6月学校給食献立表

飯田共同調理場(小学生)

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他		たんぱく質
2	月	白ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 わかめときゅうりの酢の物 野菜たくさん粒汁	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 かまぼこ わかめ	にんじん キャベツ 大根 はくさい ねぎ 干ししいたけ	米 砂糖	649 Kcal 26 g 21 g 1.7 g
3	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のはちみつソース キャロットラバ ベーコンポテトスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん キャベツ レーズン しめじ	米 オリーブオイル はちみつ 片栗粉 じゃがいも	625 Kcal 22 g 20 g 1.5 g
4	水	白ごはん	牛乳	かみかみごほうハンバーグ いかくんサラダ キャベツと豆のスープ いもけんぴパリッシュ かみかみ給食	鶏肉 ささいか ベーコン 大豆ミート 大豆 かくちいわし	牛乳	にんじん 大根 きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう	米 さつまいも パン粉 砂糖	611 Kcal 21 g 18 g 1.9 g
5	木	白ごはん	牛乳	焼肉サラダ ニラたっぷり春雨スープ	豚肉 豆腐	牛乳	プロッコリー にんじん ニラ	米 砂糖 春雨 ごま油 ごま	810 Kcal 17 g 41 g 1.2 g
6	金	ビビンバ	牛乳	とろみわかめスープ ももゼリー	豚肉 鶏肉 大豆ミート 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	米 大麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 ごま	733 Kcal 27 g 24 g 2.0 g
9	月	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ 切干ナポリタン ごぼうとしめじのみぞ汁 よくかむりかけ かみかみ給食	ベーコン 油揚げ ししゃも	牛乳	にんじん 切り干し大根 たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 サラダ油	645 Kcal 20 g 21 g 2.1 g
10	火	白ごはん	牛乳	ポークチャップ 大根とハムのマヨサラダ おくらともすくのスープ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 もずく	ピーマン トマト オクラ にんじん	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	562 Kcal 22 g 15 g 1.6 g
11	水	わかめごはん	牛乳	キャベツとちくわの梅和え 五目うどん	鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	プロッコリー にんじん ほうれん草	米 大麦 砂糖 うどん ごま	715 Kcal 26 g 14 g 3.4 g
12	木	コッペパン	牛乳	スペゲッティサラダ 野菜たっぷりボトフ いちごジャム	ハム ウインナー	牛乳	にんじん プロッコリー キゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	コッペパン スペゲッティ じゃがいも ごま油 ごま	853 Kcal 15 g 19 g 3.6 g
13	金	白ごはん	牛乳	いわのりナムル 中華風煮 マスカットゼリー	豚肉 いか	牛乳 いわのり	にんじん こまつな	米 片栗粉 ナタデココ ごま油 ごま	635 Kcal 25 g 14 g 1.4 g
16	月	白ごはん	牛乳	豆腐しゅうまい 切干大根の中華サラダ 干ししいたけのスープ	豆腐 ハム 魚肉すり身	牛乳	にんじん 切干大根 ほうれん草 きゅうり コーン 干ししいたけ たまねぎ 枝豆	米 小麦粉 ごま油 ごま	616 Kcal 21 g 16 g 1.6 g
17	火	チキンライス	牛乳	プロッコリーのこま マヨサラダ ほうれん草とベーコンのコンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん プロッコリー コン グリビーズ ほうれん草 たまねぎ しめじ	米 大麦 バター サラダ油 じゃがいも ごま	590 Kcal 20 g 16 g 2.4 g
18	水	白ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜とコーンの中華スープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	614 Kcal 24 g 17 g 1.7 g
19	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き しらたきさっと煮 たまねぎのすまし汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	米 しらたき 砂糖	606 Kcal 24 g 19 g 1.7 g
20	金	白ごはん	牛乳	ふくらぎの野菜あんかけ 珠洲産わかめと豆腐のみぞ汁 オレンジ	ふくらぎ 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	米 砂糖 片栗粉 揚げ油 オレンジ	679 Kcal 29 g 20 g 1.8 g
23	月	白ごはん	牛乳	チキンカツ ひじきの煮物 オクラのみぞ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん オクラ	枝豆 なめこ ねぎ 米 砂糖 小麦粉 パン粉 揚げ油 サラダ油	662 Kcal 25 g 22 g 2.5 g
24	火	小松菜 ぶた丼	牛乳	あっさり漬け えのきと豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ こんぶ	にんにく 小松菜 にんじん	米 大麦 砂糖 サラダ油 しらたき 砂糖	656 Kcal 28 g 15 g 2.7 g
25	水	白ごはん	牛乳	ちくわのかレー揚げ ごぼうサラダ キャベツと油揚げのみぞ汁	ちくわ 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ごぼう きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	米 天ぷら粉 砂糖 揚げ油	693 Kcal 24 g 20 g 2.8 g
26	木	白ごはん	牛乳	さけのみぞ焼き いしるレモンサラダ 珠洲産干ししいたけのみぞ汁 上戸小給食試食会	さけ ハム 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり 大根 干ししいたけ ねぎ バナナ	米 砂糖 オリーブオイル バター	681 Kcal 30 g 17 g 2.0 g
27	金	麦ごはん	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト	たまねぎ コーン グリビーズ サラダ 黄桃 バイナップル みかん ナタデココ 砂糖 はちみつ 米 大麦 サラダ油 じゃがいも ナタデココ 砂糖	860 Kcal 30 g 27 g 2.8 g
30	月	白ごはん	牛乳	肉だんご キャベツとベーコンのソテー プロッコリーのコンソメスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	プロッコリー にんじん	米 パン粉 エネルギー Kcal バター エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	601 Kcal 20 g 17 g 2.0 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載しております。

今月の平均値	672	24	20	2.1
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満