



給食だより

令和3年6月

白山市立河内小学校



6月「よくかんでたべよう」

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、歯や口にとってだけでなく、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。「ひみこのはがい〜ぜ」は、1回の食事でかむ回数が3000回以上だったといわれている弥生時代、邪馬台国の女王「卑弥呼」にちなんだ、かむこと8大効果の標語です。

よくかむことの効用「ひみこのはがい〜ぜ」



ひ

肥満予防



は

歯の病気予防



み

味覚の発達



が

がんの予防



こ

言葉の発音



い

胃腸の働き促進



の

脳の発達



ぜ

全力投球

お祭り給食

白山めぐみん給食

オリンピック給食

金沢百万石祭り

ブロッコリー

リオオリンピック

6月4日登場

6月15日登場

6月21日登場



白山めぐみん



- ・ちらし寿司
- ・ほっけのいろづけ
- ・太きゅうりの酢の物
- ・なすそうめん
- ・牛乳

- ・鶏のから揚げ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・クラムチャウダー
- ・牛乳

- ・フォカッチャ
- ・フランゴアパルメジアーナ
- ・グリーンサラダ
- ・ドブラジーニャ
- ・牛乳

日	曜	献立名				赤のななかまの食品		みどりのななかまの食品				黄のななかまの食品		エネルギーたんぱく質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる				熱や力になる		献立	行事食等
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ゆかりごはん	牛乳	かみかみ天ぷら いんげんのごま和え 厚揚げのみそ汁 鶏ももチリ ちくわチーズフライ			大豆 みそ きぬ豆腐 ちくわ	牛乳 くわわかめ	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ ゆかり		米 むぎ ごぼう さとう てんぷら	あぶら ごま	657 Kcal 23 g 20 g			
2	水	白ごはん	牛乳	はりはり漬け 車麩のたまごじ			ちくわ とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	きりしんたいこん たけのこ たまねぎ ほししいたけ		米 かたくり さとう てんぷら ごま油	あぶら ごま	683 Kcal 26 g 19 g			
3	木	麦ごはん	牛乳	とり肉のピザソース焼き ジャーマンポテト 豚肉とレタスのスープ			とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ レタス ねぎ		米 むぎ じゃがいも さとう はるさめ	オリーブ油	700 Kcal 27 g 24 g			
お祭り給食 石川県「金沢百万石まつり」全国各地のお祭りとその郷土料理を紹介します。																	
4	金	ちらし寿司	牛乳	ぼっかけのいろづけ 太きゅうりの酢の物 なすのそうめん汁			うすあげ たまご ぼっかけ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	ほししいたけ たまねぎ しょうが きゅうり ねぎ	太きゅうり たまねぎ なす かんぴょう	米 かたくり さとう 水あめ そうめん		618 Kcal 29 g 14 g			
7	月	きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ カレーポトフ			ツナ ぶた肉 うずらたまご きなこ	牛乳	にんじん 赤ピーマン さやいんげん	キャベツ きゅうり さやいんげん		コッパパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	あぶら カールルー	603 Kcal 28 g 24 g			
8	火	白ごはん	牛乳	ハムカツ ごぼうのマヨネーズ和え 小松菜のみそ汁			ハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	えのき	米 さとう てんぷら パンこ こんにやく	あぶら あぶら	660 Kcal 24 g 20 g			
9	水	白ごはん(減)	牛乳	ぎょうざ 野菜のピリ辛和え しょうゆラーメン			ぎょうざ ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが にんにく	もやし ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま油 あぶら	620 Kcal 22 g 16 g			
10	木	麦ごはん	牛乳	鮭の塩麹焼き 濃香和え めった汁			さけ ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ えのき ごぼう たまねぎ	ねぎ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも		602 Kcal 30 g 14 g			
11	金	ピピンパ	牛乳	韓国風たまごスープ フルーツ杏仁豆腐			牛肉 きぬ豆腐 たまご とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ニラ	にんにく きりしんたいこん もやし たまねぎ	キムチ	米 むぎ さとう かたくり フルーツ(バナナ)	あぶら ごま ごま油	677 Kcal 25 g 21 g			
14	月	白ごはん	牛乳	さばの梅煮 茎わかめの酢の物 みそけんちん汁			さば とり肉 水切り豆腐 みそ	牛乳 くわわかめ	こまつな にんじん	うめほし しょうが キャベツ ごぼう	だいこん 木滑なめこ	米 さとう こんにやく	ごま ごま油 あぶら	675 Kcal 31 g 22 g			
白山めぐみん給食「ブロッコリー」地産地消を意識し、新鮮でおいしい地元の野菜をいただきます。																	
15	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のからあげ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー			とり肉 ベーコン あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ		米 ごめこ かたくり さとう じゃがいも	あぶら バター オリーブ油	732 Kcal 26 g 25 g			
16	水	大豆わかめごはん	牛乳	ホイコーロー トマトとたまごのスープ メロン			大豆 ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	たけのこ キャベツ えのき レタス メロン	米 麦 さとう かたくり	ごま あぶら ごま油	666 Kcal 29 g 21 g			
17	木	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ 小松菜のごま酢和え 肉豆腐			やき豆腐 牛肉	牛乳 はたはた	こまつな にんじん	きりしんたいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ		米 ごめこ さとう 車ふ こんにやく	あぶら ごま	636 Kcal 23 g 20 g			
18	金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト			ぶた肉 うずらたまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	バナナ みかん(缶) もも(缶)	米 麦 じゃがいも こむぎ	あぶら バター カールルー	771 Kcal 22 g 24 g			
オリンピック給食「ブラジル リオデジャネイロ」東京2020オリンピックに向けて、過去のオリンピック開催地を巡ります。																	
21	月	フォカッチャ	牛乳	フランコアバルメジャーナ グリーンサラダ ドブラジャーニャ			とり肉 ぶた肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 粉チーズ	トマト にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ	フォカッチャ てんぷら パンこ じゃがいも しょうが たまねぎ	あぶら オリーブ油	612 Kcal 30 g 22 g			
22	火	麦ごはん	牛乳	しゅうまい 割り干しだいこんの中華漬物 家常豆腐			しゅうまい 生あげ ぶた肉 みそ 大豆ミート	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ	たまねぎ たけのこ ねぎ わりしんたいこん	米 麦 さとう かたくり	ごま油 あぶら ごま	726 Kcal 28 g 27 g			
23	水	麦ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き ひじきの炒り煮 なすのみそ汁			ほき みそ たまご とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ なす えのき ねぎ		米 麦 さとう こんにやく	あぶら あぶら ごま ごま油	625 Kcal 28 g 19 g			
24	木	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のチリソース ワンタンスープ アセロラゼリー			とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳	青ピーマン 黄ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ	にんにく ねぎ	米 さとう かたくり ワンタン アセロラゼリー	あぶら	695 Kcal 24 g 20 g			
25	金	白ごはん	牛乳	カレーポテトグラタン にんじんグラッセ かきたまスープ			牛肉 ぶた肉 大豆ミート たまご ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン	えのき キャベツ	米 じゃがいも パンこ かたくり	あぶら カールルー バター オリーブ油	708 Kcal 25 g 23 g			
28	月	白ごはん	牛乳	ぶた肉のくわ焼き 即席漬け じゃがいものみそ汁			ぶた肉 あつあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ねぎ	米 ごめこ さとう かたくり じゃがいも 水あめ	あぶら	681 Kcal 26 g 23 g			
29	火	白ごはん	牛乳	とび魚の香草パン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ			とび魚 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく ブラジル きゅうり キャベツ	コーン たまねぎ	米 ごめこ パンこ さとう バター 生クリーム	あぶら	656 Kcal 23 g 19 g			
30	水	白ごはん	牛乳	ジャージャー豚 わかめとたまごのスープ			ぶた肉 たまご 大豆ミート 赤だしみそ とり肉 きぬ豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが	ほししいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ	米 ごめこ さとう かたくり	ごま油 あぶら	646 Kcal 28 g 19 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、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



食塩相当量 月平均	2.4 g
--------------	-------