

6月

給食だより



野々市市小学校給食センター

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3年（1928）年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの長い取組です。また、歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があるので、よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。



よく噛んで食べると良いことたくさん！



記憶力を高める



リラックスできる



むし歯を予防する



食べ過ぎを防ぐ



運動能力をフルに発揮できる



表情が豊かになる



歯並びや発音がよくなる



消化吸収をよくする

よく噛んで食べるために
家族みんなで歯を大切にしましょう！



成長期こそカルシウムをしっかりとりましょう！

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗鬆症にならないためにも、子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできないカルシウム貯金！



骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増え、大人になってから増やすことはなかなかできません。

牛乳・乳製品を上手に利用！



カルシウムの吸収率がよい牛乳や乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。

カルシウムは野菜、豆類、海藻、小魚にも多い！



カルシウムは野菜、豆類、海藻にも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意！



体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を妨げることが心配されています。また、食塩のとりすぎにもつながりやすいので、利用するときは気を付けましょう。

5月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

5/12 キャベツのスープ…この日のキャベツは「春キャベツ」でした。春キャベツだとお知らせする前から、「今日のキャベツやわらかくておいしい」と違いに気づいている子がたくさんいました！

5/18 オイマヨグラタン…4月はどんな味かな？と探りながら食べていた1年生も「やったー！オイマヨだ！」と嬉しそうに食べていました。



6月 学校給食献立表

富陽 小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる	体の調子を整える			熱や力になる			エネルギーたんぱく質			
		主食	牛乳	赤色の食品	緑色の食品			黄色の食品			脂質			
1	月	ごはん	牛乳	とりにくとごぼうのあげからめ ひやしうどん	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ	にんじん こまつな ごぼう	えだまめ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 大豆油 サラダ油	ごま うどん	610 24 17	Kcal g g		
2	火	ごはん	牛乳	シューマイ パンバンジー ジャジャン豆腐	牛乳 シューマイ 鶏ささみ みそ	にんじん きゅうり キャベツ もやし	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま	ごま油		665 26 25	Kcal g g		
3	水	ごはん	牛乳	しるみぎかなフライ タルタルサラダ もずくのみそしる	牛乳 もずく ホキ	卵スプレッド 絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん キャベツ きゅうり	白飯 小麦粉 パン粉	大豆油 マヨネーズ 三温糖		617 25 21	Kcal g g		
4	木	すしめし	牛乳	そぼろずし だいずとじゃがいものいそあえ あおなのみそしる	牛乳 青のり粉 鶏肉 炒り卵	大豆 うすあげ みそ	にんじん こまつな えだまめ しょうが	にんじん たまねぎ えのきたけ	すし飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油	655 28 21	Kcal g g		
5	金	しょくパン	牛乳	ポテトミートグラタン キャベツのスープに いちごジャム	牛乳 チーズ 豚肉	大豆たんぱく ウインナー 牛肉	にんじん たまねぎ パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	しめじ ブロッコリー	食パン じゃがいも 三温糖 オリーブ油	ジャム サラダ油	パン粉	628 26 24	Kcal g g
8	月	ごはん	牛乳	まつかぜやき とうふサラダ とんじる	牛乳 チーズ 鶏肉	みそ 豆腐 鶏肉	鶏卵 うすあげ	にんじん たまねぎ キャベツ	にんにく しょうが きゅうり こんにゃく	ねぎ きゅうり	白飯 パン粉 三温糖	ごま ごま油 じゃがいも	613 30 19	Kcal g g
9	火	タコスふうライス	牛乳	フライドポテト コーンスープ	牛乳 豚肉 牛肉	ベーコン 大豆たんぱく	にんじん トマト水煮 パセリ しょうが	にんにく たまねぎ コーン	しめじ	むぎ飯 三温糖 米粉 サラダ油	カレールー じゃがいも 大豆油		734 28 26	Kcal g g
10	水	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにゃくのきんぴら さわにわん	牛乳 さば みそ さつまあげ	豚肉	にんじん 青ピーマン 糸みつば しょうが	ねぎ こんにゃく えのきたけ 干しいたけ たけのこ ごぼう	白飯 三温糖 サラダ油 ごま		634 25 24	Kcal g g		
11	木	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき かんこくのりのサラダ とうふとたまごのスープ	牛乳 のり 鶏肉 豚肉	豆腐 鶏卵	にんじん こまつな しょうが にんにく	りんご もやし キャベツ たまねぎ	しめじ コーン	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	ごま ごま油	606 29 17	Kcal g g	
12	金	ごはん	牛乳	ウインナーのケチャップがらめ カラフルサラダ スープカレー	牛乳 ウインナー まぐろフレーク 鶏肉	ウインナー 大豆ペースト	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん	トマト水煮 かぼちゃ さやいんげん にんにく	しょうが たまねぎ りんご キャベツ	白飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 カレールー	656 24 24	Kcal g g	
15	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン キャベツのみそしる	牛乳 わかめ チーズ	あつあげ 大豆ペースト みそ	鶏肉	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ しめじ たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉	ごま サラダ油 マヨネーズ	三温糖	609 25 20	Kcal g g
16	火	ごはん	牛乳	きびなごのかりかりあげ はりはりあえ にくじやが さくらんぼゼリー	牛乳 きびなごフライ しお昆布 ロースハム	豚肉	にんじん きゅうり さやいんげん 切り干し大根 もやし	きゅうり ●たまねぎ さやいんげん こんにゃく	●たまねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも サラダ油 さくらんぼゼリー	大豆油 ごま油	633 20 16	Kcal g g	
17	水	ごはん	牛乳	ぶたにくのくわやき ゆかりあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 わかめ 豚肉	絹ごし豆腐 うすあげ みそ 大豆ペースト	にんじん ゆかり粉 キャベツ	●たまねぎ きゅうり えのきたけ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油	622 24 23	Kcal g g		
18	木	ごはん	牛乳	フライドチキン ツナサラダ ミネストローネ おさかなふりかけ	牛乳 魚ふりかけ 鶏肉 まぐろフレーク	ベーコン 大豆	にんじん きゅうり トマト水煮 キャベツ	●たまねぎ にんにく セロリ	白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 サラダ油	619 26 20	Kcal g g		
19	金	むぎごはん	牛乳	いためピピンバ みそワントンスープ クリームヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鶏卵	鶏肉 みそ	にんじん こまつな チンゲンサイ 切り干し大根	ねぎ にんにく もやし キャベツ	しめじ しょうが	むぎ飯 三温糖 ワントン ごま油	サラダ油	647 26 19	Kcal g g	
22	月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ こまつなのりあえ じゃがいものみそしる	牛乳 きざみのり 豚肉 牛肉	みそ 大豆ペースト	にんじん ねぎ ●たまねぎ しょうが	キャベツ にんにく	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	じゃがいも	617 27 19	Kcal g g		
23	火	ゆかりごはん	牛乳	ホイコーロー ひやしちゅうか	牛乳 豚肉 みそ	ロースハム 鶏卵	にんじん さやいんげん にんにく	たけのこ しょうが もやし きゅうり	キャベツ	ゆかり飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	ラーメン	644 24 18	Kcal g g
24	水	給食なし（児童引き渡し訓練のため）												
25	木	ロールパン		とりにくのこうそうパンこやき トマトとツナの Pasta こめこチャウダー	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン		トマト水煮 にんじん パセリ にんにく	バジル レモングラス ローズマリー ●たまねぎ	セロリ	ロールパン 三温糖 パン粉 スバゲッティ	じゃがいも 米粉 オリーブ油	608 28 23	Kcal g g	
26	金	ごはん	牛乳	はるまき やさいのピリから レタスとたまごのスープ	牛乳 春巻き 豚肉	鶏卵	にんじん きゅうり キャベツ	しょうが にんにく ●たまねぎ しめじ	レタス	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油 大豆油	616 19 24	Kcal g g	
29	月	ごはん	牛乳	やきにくてまき とうにゅうごまたんたんスープ てまきのり	牛乳 のり 牛肉 豚肉	豆腐 豆乳 みそ	豚肉	青ピーマン にんじん チンゲンサイ にんにく	しょうが りんご ●たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	サラダ油 ごま油 ごま	626 25 22	Kcal g g	
30	火	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ		にんじん トマト水煮 にんにく しょうが	●たまねぎ 黄桃缶 パイン缶	セロリ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 いちごゼリー	マスカットゼリー ミルクゼリー サラダ油 バター	709 20 19	Kcal g 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。

※主な食材材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター



←毎日の給食を更新中です。
ぜひご覧ください。

