＊献立は、都合により変更する場合があります。
スプーンがあったほうが食べやすい献立です。

2024年 6月 予定献立表

◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日	曜	献立名	骨や歯をつくる食べ物 1群 たんぱく質	骨や歯をつくる食べ物 2群 無機質	体の調子を整える食べ物 3群 カロテン	体の調子を整える食べ物 4群 ビタミンC・その他	熱や力になる食べ物 5群 炭水化物	熱や力になる食べ物 6群 脂質（※学校で使用する調味料）	調味料・その他（※学校で使用する調味料）	幼稚園 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)
3	月	まるちゃん ぎゅうにゅう とうふハンバーグオニオンソース ハムもやしあえ トマトシチュー	とりにく とうふ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん にんじん トマト	たまねぎ にんにく もやし たまねぎ マッシュルーム にんにく	まるパン パンこ こむぎこ さとう でんぷん さとう じゃがいも こむぎこ	ごまあぶら ごま	しょうゆ とりがらスープのもと しお コンソメ しょうゆ す ハヤシルウ ウスターソース コンソメ しお こしょう	570 24.1 2.5	697 28.5 3.2	800 32.6 3.7
4	火	ごはん ぎゅうにゅう いかのサラサあげ　カミカミ献立 きりぼしだいこんのあえもの こんさいのみそしる	いか ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん きゅうり もやし だいこん たまねぎ ごぼう	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ カレーこ さけ しょうゆ す わふうだし	530 22.6 1.8	646 26.8 2.2	797 31.7 2.5
5	水	とりなんばんうどん（ソフトめん） ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ パンパンジーサラダ	とりにく あぶらあげ いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ はくさい ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり もやし	ソフトめん さとう でんぷん	あぶら ※パンパンジードレッシング	しょうゆ しお みりん わふうだし しお	484 25.8 1.8	623 33.3 2.2	779 40.9 2.6
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ビーフンいため うまからスープ	とりにく ぶたにく ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく きくらげ もやし たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう ビーフン	ごまあぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら	しお さけ オイスターソース しょうゆ しょうゆ とりがらスープのもと しお こしょう とりがらスープのもと コチュジャン しょうゆ しお	563 21.3 1.9	662 24.4 2.2	847 29.8 2.7
7	金	ごはん ぎゅうにゅう ナゲット わかめサラダ チキンカレー	とりにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも こむぎこ	あぶら ※ごまドレッシング	しょうゆ しお ソース ケチャップ カレールウ	603 20.8 2.0	717 23.5 2.3	908 29.0 2.9
10	月	しょくぱん ぎゅうにゅう ヒレカツ マカロニサラダ ポトフ	ぶたにく ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム	しょくパン パンこ でんぷん マカロニ じゃがいも	あぶら ※ノンエッグマヨネーズ	しお しお こしょう スープストック しお こしょう	473 19.6 2.2	636 24.8 3.0	739 28.7 3.6
11	火	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき にくじゃが とうふとわかめのみそしる	ほっけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ しらたき たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも さとう		しお わふうだし しょうゆ さけ みりん わふうだし	511 23.0 2.3	610 25.6 2.6	757 30.6 3.2
12	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう ロールパン オムレツ だいこんサラダ	ぶたにく だいず けいらん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん とうもろこし	スパゲッティ ロールパン でんぷん	あぶら ※こうみしおドレッシング	ケチャップ スープストック ソース こしょう	523 24.7 2.0	658 29.9 2.5	781 35.3 3.1
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ガパオライスのぐ パンサンスーサラダ チンゲンサイのスープ	とりにく ぶたにく ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく レモンかじゅう キャベツ きゅうり もやし はくさい たまねぎ しめじ	こめ さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ とりがらスープのもと しょうゆ す とりがらスープのもと しょうゆ さけ しお こしょう	538 24.1 1.7	656 28.8 2.1	810 34.0 2.5
14	金	ごはん ぎゅうにゅう あじフィレフライ ごまずあえ かみなりじる	あじ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ねぎ えのき だいこん	こめ パンこ こむぎこ さとう	ごま あぶら	しお しょうゆ す さけ しょうゆ しお みりん わふうだし	513 22.2 1.8	611 24.8 2.1	760 29.6 2.5
17	月	まるパン ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ にくいりサラダ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	まるパン さとう パンこ こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも さとう	※パンパンジードレッシング	しお しょうゆ しょうゆ さけ スープストック しお こしょう	513 21.6 2.5	638 25.8 3.2	732 29.5 3.8
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため ちゅうかあえ ぎょうざスープ	ぶたにく ちゅうかくらげ かにかま ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん こまつな	はくさいキムチ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ はくさい ねぎ たけのこ しょうが	こめ さとう こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら	しょうゆ こしょう しょうゆ す みりん さけ しょうゆ しお ちゅうかだし こしょう	501 20.6 1.9	610 24.3 2.3	755 28.7 2.8
19	水	しょうゆラーメン（ちゅうかめん） ぎゅうにゅう カレーはるまき　食育の日 チキンサラダ メロンゼリー	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん にんじん にんじん	もやし たまねぎ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり メロンかじゅう	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ ゼリー	ごまあぶら ごま あぶら ※ごまドレッシング	しょうゆラーメンスープのもと ちゅうかだし しお こしょう カレーこ	557 22.5 2.3	648 26.1 2.8	741 29.9 3.2
20	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごまあえ　だしの日 とりごぼうじる	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう	ごま	しお しょうゆ しょうゆ しお さけ みりん だしパック（さばぶし、かつおぶし、にぼし）	559 23.5 2.1	651 26.4 2.4	810 31.5 2.9
21	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふナゲット コールスローサラダ ハヤシシチュー	とうふ とうにゅう ぎょにく ぶたにく	ぎゅにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも こむぎこ	あぶら ※コールスロードレッシング	しお ハヤシルウ ケチャップ ソース	576 18.7 2.0	683 21.2 2.3	867 25.8 2.9
24	月	しょくパン ぎゅうにゅう いちごジャム ハンバーグデミグラスソース ツナとまめのサラダ オニオンスープ	とりにく ツナ ひよこまめ えんどうまめ レッドキドニー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	しょくパン いちごジャム パンこ さとう でんぷん マカロニ		デミグラスソース ソース ケチャップ しょうゆ しお こしょう しょうゆ ノンエッグマヨネーズ コンソメ しょうゆ しお こしょう	522 23.3 2.1	696 28.8 2.9	798 32.9 3.4
25	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうにくだんご チンジャオロースー はるさめスープ	とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが もやし はくさい たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	しお さけ しょうゆ す さけ しょうゆ オイスターソース とりがらスープのもと しょうゆ しお	516 21.4 1.6	668 27.3 2.1	803 31.2 2.4
26	水	やきそば ぎゅうにゅう クロワッサン たこやき チーズいりサラダ	ぶたにく たこ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ キャベツ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	やきそばめん クロワッサン こむぎこ さとう	あぶら ※わふうドレッシング	やきそばソース しょうゆ しお	545 20.4 2.7	641 23.3 3.2	767 27.4 3.9
27	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース しょうがあえ ごまみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう りんご もやし キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま	さけ しょうゆ わふうだし しょうゆ	505 22.5 1.7	615 26.8 2.2	772 33.5 2.7
28	金	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい ちょれぎサラダ ちゅうかどんのぐ	ぶたにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ たけのこ はくさい たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ こむぎこ パンこ でんぷん さとう さとう でんぷん	ごま ※しおちゅうかドレッシング ごまあぶら	しお とりがらスープのもと しょうゆ さけ しお こしょう	530 22.1 1.7	629 25.2 1.9	798 31.0 2.4

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルーム、きゅうり、じゃがいもを予定しています。

きゅうしょくだより

稲敷市立東学校給食センター

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温や湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

毎年６月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
（食育基本法・前文より）
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる
2 食事の重要性や楽しさを理解する
3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5 日本の食文化を理解し伝えることができる
6 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

こんなことも食育です

- 買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう

6/4～6/10 歯と口の健康週間

食事をおいしく食べながら、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べるメリット

- **肥満の防止**……食べ過ぎを防ぐ！
- **味覚の発達**……味がよくわかる！
- **表情が豊かになる**…顔の筋肉を使う！
- **脳が発達する**…脳に流れる血流 UP ！
- **虫歯の予防**……だ液がよく出て細菌を洗い流す！
- **減塩**……味わうと食材自体のおいしさを楽しめる！