

学校給食だより

令和5年6月



6月は食育月間です!

入善町教育委員会
入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	食品名		
			赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
ク ラ ス 給 食 (ク ラ ス ご の 当 番)	1 木	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ぶたにくのスタミナいため ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	★こめ はるさめ さとう こめあぶら	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし ★たまねぎ しめじ にら しょうが ★きゅうり もやし
	2 金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとなずのみそしる おひたし とりにくのコーンフ레이크やき	ぎゅうにゅう あつあげ ★みそ とりにく ほしわかめ	★こめ コーンフ레이크 ノンエッグマヨネーズ	なす にんじん ★たまねぎ キャベツ ★きゅうり
	5 月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ ⑤ かみかみじる ししゃもフライ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ ★みそ ししゃも くきわかめ のり ほしわかめ	★こめ こめあぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	きりぼしだいこん ★たまねぎ しめじ にんじん キャベツ ★きゅうり
	6 火	ごはん ぎゅうにゅう かみかみマーボー豆腐 ポークシューマイ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく もめん豆腐 こうや豆腐 ★みそ きなこめ	★こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ	ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ ★たまねぎ こまつな キャベツ ★きゅうり
	7 水	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる とりにくのごまだれかけ こんぶあえ きなこめ	ぎゅうにゅう つみれ とりにく もめん豆腐 ★みそ こんぶ きなこめ	★こめ ごま さとう こんにやく	たまねぎ にんじん しめじ しょうが こまつな キャベツ もやし
	8 木	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうのクリームスープ ハムステーキ コンにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム チーズ	★こめ じゃがいも さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん ★たまねぎ とうもろこし ごぼう パセリ キャベツ ★きゅうり
	9 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのカレーに わかさぎのフリッター てっこつサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ わかさぎ ほしひじき ★だいず ぶたにく	★こめ さとう こめあぶら ごま パンこ こむぎこ	たまねぎ こまつな にんじん しめじ さやいんげん しょうが ★きゅうり キャベツ
	12 月	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ ベーコンエッグ カシューナッツいりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう カシューナッツ	にんじん ★たまねぎ セロリー にんにく さやいんげん ★トマト キャベツ ★きゅうり
	13 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいずのえごみそがらめ しらたまじる そえやさい	ぎゅうにゅう うすあげ ぶたにく ★だいず ★みそ ほしわかめ	★こめ しらたまもち でんぶん こめあぶら さとう	★たまねぎ にんじん しめじ しょうが キャベツ ★きゅうり ★えごまのは
	14 水	ごはん ぎゅうにゅう コーンクリームスープ さけのパンこやき ひきにくとキャベツのいためもの	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく さけ	★こめ じゃがいも オリーブオイル パンこ こめあぶら	とうもろこし にんじん ★たまねぎ パセリ キャベツ こまつな もやし
	15 木	ごはん ぎゅうにゅう くらまいとだいずのごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしおこうじやき じゃがいものみそしる はりはりあえ	ぎゅうにゅう ★だいず うすあげ ★みそ ぶたにく ほしわかめ	★こめ ★くろまい ★しおこうじ じゃがいも さとう	にんじん ★たまねぎ ★きゅうり きりぼしだいこん キャベツ
	16 金	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ あげさかなのレモンふうみ やさいとひじきのあえもの メロン	ぎゅうにゅう とりにく もめん豆腐 メルルーサ ほしひじき	★こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	こまつな ★たまねぎ にんじん レモン ★きゅうり もやし メロン
	19 月	~New膳の日~ ごはん ぎゅうにゅう かいせんトマトみそしる ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ	ぎゅうにゅう えび いか ★みそ ぶたにく ほしわかめ	★こめ じゃがいも こんにやく ごま さとう	★たまねぎ ★トマト こまつな もやし ★きゅうり にんじん しょうが
	20 火	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ ミートボール にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく	★こめ じゃがいも さとう マカロニ	★たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ★きゅうり とうもろこし にんにく
	21 水	たまごごはん ぎゅうにゅう キャベツのスープ はるまき カリポリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ おおむぎ バター こめあぶら ごま ごまあぶら はるさめ こめこ	★たまねぎ トマト キャベツ にんじん しめじ だいこん ★きゅうり しいたけ
	22 木	入善とみさん(富×3)の日 ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが あかうおのてりやき ごもくきんびら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお さつまあげ	★こめ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう でんぶん	★たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが ごぼう たけのこ あおピーマン
	23 金	ごはん ぎゅうにゅう すましじる とりのからあげ みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ほしわかめ ★みそ もめん豆腐 とりにく	★こめ やきふ でんぶん こめあぶら さとう	にんじん えのきたけ しょうが ★きゅうり キャベツ とうもろこし
	26 月	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ キーマカレー こふきいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	★こめ はるさめ こめあぶら	はくさい にんじん しめじ にら ★たまねぎ あおピーマン とうもろこし
	27 火	ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる あじフライ しやしやしあえ	ぎゅうにゅう もめん豆腐 ★みそ あじ	★こめ こめあぶら パンこ こむぎこ	えのきたけ だいこん にんじん キャベツ もやし ★きゅうり たくあん こまつな
	28 水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに さばのしおやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく こうや豆腐 さば	★こめ じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん ★たまねぎ グリンピース キャベツ ★きゅうり あかじそ
	29 木	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう やきフランクフルト フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ フランクフルト	スパゲティ こめあぶら サイダー カクテルゼリー	★たまねぎ しめじ にんじん セロリー しょうが にんにく パセリ みかん パイナップル もも パナナ
	30 金	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ マーレードチキン やさいソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	★こめ こめあぶら じゃがいも	★たまねぎ にんじん こまつな にんにく マーレード キャベツ もやし

都合により献立を変更することがあります

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医学会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、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。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

今月の地場産食材(★印)
こめ・くろまい・みそ・だいず・えごみみそ
きゅうり・たまねぎ・トマト・しおこうじ

今月の『New膳の日』より
海鮮トマトみそ汁

今月は入善産のトマトと新玉ねぎを使用した「海鮮トマトみそ汁」です。トマトと玉ねぎはさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜です。トマトはカロテノイドの一種であるリコピンを多く含みます。リコピンは強い抗酸化作用を持ち、生活習慣病を予防します。また、加熱調理をして食べることで吸収率を高めることができます。玉ねぎは、ミネラル類を多く含みます。食欲を増進し、疲労回復効果があります。おうちでも積極的に食べたいですね。

