

6月は雨が降ると少し肌寒く、晴れの日には気温がぐんと上がり、なんだか食欲がわかないなあと感じる人も増えてくる時期です。今月は食欲を引き出してくれる食べ物や、



あっさりした味付けを多く取り入れました。よく食べて、水分もこまめにとって、体調管理に気を付けましょう。



日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしからひとこと
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
2	月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみピラフ ポークビーンズ	ごはん げんまい あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく ぶたにく だいず	にんにく にんじん コーン パプリカ マッシュルーム パセリ たまねぎ トマト グリンピース	672	27.2	21.2	かみかみウィーク 一口たべたら30かいよ〜くかみましよう。
3	火	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン とりにくのコーンフレークあげ カレースープ	ソフトフランス あぶら こむぎこ コーンフレーク じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ コーン	605	26.9	25.9	ざくざくのコーンフレークあげもすこしずつ口にに入れてよくかみます。
4	水	ぎゅうにゅう ごはん あじのかりかりあげ やさいと豆腐のピリからに	ごはん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あじのひもの ぶたにく みそ とうふ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい こまつな	608	26.0	20.1	あじのかりかりあげはほねごとたべられるようにおだわらのあじのひものをじっくりカリッとあげています。
5	木	ぎゅうにゅう (ごはん) とりごぼうごはん じざかなはんぺん いりすましじる ブルーベリータルト	ごはん あぶら さとう おふ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ じざかなはんぺん とうふ	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん はねぎ	633	22.7	18.3	おだわらでつくられた「じざかなはんぺん」はかみごたえバツグン!
6	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおコーンラーメン かみかみこんさいチップス	ホットラーメン あぶら たらスープ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ながねぎ れんこん ごぼう	600	22.4	18.1	こんさいチップスはバリバリになるようにちょうりいんさんがうすくやさきをきってくれます。
10	火	ぎゅうにゅう コッペパン ポテトグラタン ブロッコリーとベーコンのソテー	コッペパン あぶら じゃがいも パンこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート だっしふんにゅう チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン ブロッコリー	616	27.6	25.1	いまがおいしいしんじゃがいもをつかうよいです。
11	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのねぎチリやき あぶらあげとこまつなのみそしる	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ わかめ	しょうが ながねぎ にんじん だいこん こまつな	619	25.5	20.7	さばは、おさかなやさんがほねをとってくれますが、ちいさいほねがあるかもしれないのでよくかみましよう。
12	木	ぎゅうにゅう (ごはん) じゃがマーボー ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ たらスープ こむぎ ぶたかた なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ キャベツ はねぎ	624	22.8	17.9	しんメニューのじゃがマーボーです。
13	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) わかめうどん カラフルかきあげ	ゆでめん さとう あぶら さつまいも こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ しろちくわ	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ コーン えだまめ	639	23.3	17.2	かきあげとうどんのだしのあいしょうはびったり!



6月4日~10日は歯と口の健康週間です

みなさんはごはんをよくかんで食べていますか？教室をのぞきに行くと、「いただきます」から5分経たずに「もう食べ終わっちゃった！」と教えてくれる人がちらほら…おいしいと思ってくれるのはとても嬉しいですが、よくかんで食べたかな？と少し心配です。食べ物をよくかむと、だ液が出て虫歯を防いだり、脳に「おなかいっぱい」と合図を伝えて食べすぎを防いだりするなど、体によいことがたくさんあります。6月2日~6日の5日間は特にかみ心えのある献立にしました。一口食べたら30回かむことを意識してみましよう。また、よくかむとそれぞれの食べ物のおいしさを感じることができます。6月は特に新玉ねぎ、新じゃがいも、あじがおいしい時期です。よくかんでゆっくり味わって、旬のおいしさを楽しんでくださいね。

レシピコーナーをリニューアルしました!



給食のレシピコーナーを壁貼りにリニューアルしました!場所は、1階の給食室前の壁(黄色階段の前)です。定期的にテーマを変えて、レシピを紹介する予定です。ぜひおうちで給食メニューにチャレンジしてみてください。また、「このレシピが知りたい」というリクエストも受付中です!



日	曜	献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしから ひとこと	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
16	月	ぎゅうにゅう ごはん ねぎしおぶたにくどん かわりきんびら	ごはん ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ こんぶ	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん もやし はねぎ ごぼう	598	21.7	16.7	1.4	ねぎしおぶたにくどんは じめじめあつひにも さっぱりたべられます。
17	火	ぎゅうにゅう (ロールパン) ココアロールパン ミートポークシチュー イタリアンソテー	ロールパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも がらスープ こむぎこ イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご しろはなまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん いんげん コーン キャベツ	633	22.0	28.1	1.9	ココアパンは レンピをこうかいちゅうです! いえてもじぶんでつづけてみよう~
18	水	ぎゅうにゅう (ごはん) きりぼしだいこんのチャプチェどん トックいりスープ	ごはん あぶら さとう はるさめ トック かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート みそ とりにく	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ なら きりぼしだいこん だいこん こまつな	621	22.3	14.9	1.9	チャプチェとは はるさめやおにく・やさいを いためたかんこの りょうりです。
19	木	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのカレーそばろに こまつなとちくわのごまいため	ごはん あぶら ごま	ぎゅうにゅう レバーチップ ぶたにく こおりどうふ しろちくわ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ えだまめ もやし こまつな	648	26.1	22.5	2.0	ほねをつよくする カルシウムがたっぷりふくまれる たべものをたくさんつかっています。
20	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン あおりのポテトビーンズ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると だいち あおりの	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ うめぼし はねぎ	610	27.4	19.1	2.3	こんぶとかつおぶしの 2しゆるいのだしとふわっとかおる うめがポイントのラーメンです。
23	月	ぎゅうにゅう ごはん しおマーボーどろふ もずくスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート どろふ とりにくもずく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ はねぎ コーン	627	25.5	19.6	2.0	あつさりしおマーボーどろふで あつさにまけずに ごはんをもりもりたべよう!
24	火	ぎゅうにゅう こめこロールパン ハンバーグおろしたまねぎソース こめこマカロニのスープ げんきヨーグルト	こめこロールパン あぶら かたくりこ こめこマカロニ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	627	30.6	23.8	2.4	おだわらの「しもなかたまねぎ」を つかってソースをつくります。
25	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ガパオライス ビーフンいため	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく だいちミート ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ エリンギ バジル しいたけ いんげん	599	24.2	15.9	1.8	「ガパオ」とは タイで「バジル」というみです。 たべるときにふわっとバジルの よいかがりがするようにしあげます。
26	木	ぎゅうにゅう ごはん あじのかばやし たまねぎのみそしる あおなのおかかいため	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ どろふ みそ おかかふりかけ	しょうが にんじん たまねぎ はねぎ もやし チンゲンサイ	610	21.7	18.0	2.4	いまがおいしい おだわらのあじを つかうよいです。
27	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) なすのミートソース だいちとツナのホットサラダ	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン さとう たまごなしマヨネーズ	ぎゅうにゅう レバーチップ ぶたにく だいち ツナ	にんにく にんじん たまねぎ なす トマト コーン キャベツ きゅうり	706	29.1	25.3	2.3	いまがおいしい おだわらのなすを つかうよいです。
30	月	ぎゅうにゅう ごはん とりのうめマヨパンこやし しらたまだんごじる	ごはん たまごなしマヨネーズ パンごま あぶら しらたま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	うめぼし にんじん だいこん こまつな	606	23.1	19.6	1.6	おだわらのうめをつかった ソースをぬって とりにくをやきます。

今月の給食目標「じぶんのでや みのまわりをきれいにして きゅうしょくをたべよう」

かくにん!

給食前の〇〇〇〇はできていますか?

給食前は忘れずに手を洗っていますよね…?手を洗わずにアルコール消毒だけで終わらせている人はいませんか?

気温や湿度が上がるこの時期は、食中毒を起こす菌たちが元気になる時期です。給食を作るときには、この菌が給食についたり、給食の中で増えたりすることのないよう、調理を始める前、そして、作業の途中にも何度も手を洗います。でも、どんなに作るときに気を付けていても、給食当番や給食を食べる人の手が汚れていたら?食中毒を起こす菌が体の中に入ってしまうかもしれません。給食前には、自分や周りの人の体を守るために、水とせっけんでていねいに手を洗いましょう。

給食の前に



給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。