



6月よていこんだてひょう

月目標：骨や歯を丈夫にしよう。清潔な食事をしよう。

日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤い食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色い食品 熱や力のもとになる		栄養価			
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
				小学校	中学校								
1木	コッパン	○	かぶとベーコンのスープ 魚のバーベキューソース 海藻サラダ	ベーコン シルバー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	えのきたけ たまねぎ かぶ はくさい しょうが にんにく りんご レモン レタス きゅうり キャベツ	コッパン はるさめ さとう サラダこんにゃく			577 28.3 20.7 3.7	674 32.8 23.3 4.2	
2金	ソフト麺	○	ミートソース ポテトとウィンナーのチーズからめ コールスローサラダ マヨネーズ	ぶたひきにく ウィンナー	ぎゅうにゅう パルメザン チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン レモン	ソフトめん じゃがいも	ひまわりあぶら ノンエッグマヨ ネーズ			832 26.8 39.0 4.4	997 31.5 43.1 5.2
5月	ごはん	○	おろし汁 鶏肉のレモンソース キャベツのごまネーズサラダ マヨネーズ	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ぶなしめじ だいこん ながねぎ レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ でんぶ こむぎ さとう	ひまわりあぶら いりごま ノンエッグマヨ ネーズ			640 30.5 22.5 2.3	793 30.6 31.9 2.5
6火	虫歯予防 の 献立 ごはん	○	がんものきめ煮 ししゃもの南蛮だれかけ (ししゃも2尾) 切干大根のサラダ かむカムこんにゃく	とりにく がんもとき	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ながねぎ きゅうり きりぼしだいこん	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	ごまあぶら			633 31.9 18.6 3.1	729 37.2 21.1 3.4
7水	ごはん	○	沢煮焼 厚揚げの肉みそかけ じゃこのごま酢和え	ぶたにく あぶらあげ あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう しらすまし	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま			617 29.1 22.4 2.0	735 35.2 27.4 2.4
8木	コッパン	○	白菜のクリーム煮 ポテトカップグラタン わかめサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	コッパン じゃがいも ペシャメルソース ポテトカップグラ タン さとう	ひまわりあぶら			698 28.2 25.0 3.5	796 31.7 27.3 4.0
9金	ごはん	○	小松菜のみそ汁 いかとさつまいもの甘辛 糸巻天のサラダ	あつあげ みそ いか	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり	こめ おおむぎ さつまいも でんぶ さとう	ひまわりあぶら			619 23.7 17.6 2.5	714 27.0 19.5 2.9
12月	ごはん	○	貝だくさん汁 焼きサバおろしがけ 和風サラダ	とうふ みそ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん きゅうり はくさい	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ひまわりあぶら			655 26.6 27.3 2.4	754 29.9 31.1 2.8
13火	ごはん	○	鶏肉とじゃがいもの煮物 キムたくご飯の具 大根ときのこのサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ しょうが もやし たくあんつけ だいこん はくさいキムチつけ エリンギ きゅうり	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま			630 28.9 14.3 3.0	727 33.0 15.5 3.4
14水	ごはん	○	けんちん汁 ちくわのお好み揚げ (ちくわ2コ) もやしの和え物	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう あおのりこ	にんじん	だいこん ごぼう もやし きゅうり	こめ おおむぎ こんにゃく じゃがいも てんぷらこ さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら いりごま			613 25.5 18.2 2.7	719 30.3 20.3 3.3
15木	食パン	○	キャベツとベーコンのスープ 大豆とツナのトマト煮 ポテトサラダ	ベーコン だいず ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ コーン にんにく きゅうり	しよくパン こめこ じゃがいも	ひまわりあぶら			690 28.7 30.1 3.8	807 33.3 34.6 4.5
16金	ごはん	○	豚汁 にじますの照り焼き 浅漬け	ぶたにく とうふ みそ にじます	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく	ひまわりあぶら			564 31.1 15.2 2.4	647 35.4 16.6 2.8
19月	食育の日 献立 ごはん	○	たけのこ汁 鶏肉のピリ辛焼き ゆかり和え	さばみすに とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ ながねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら			531 30.7 13.0 2.4	609 35.2 13.9 2.8
20火	ごはん	○	ハヤシチュー さくらんぼ (2コ)	ぶたにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ ごぼう きゅうり コーン さくらんぼ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら			616 21.5 19.0 2.3	710 24.2 21.4 2.7
21水	ごはん	○	じゃがいものそぼろ汁 あじの和風ドレッシング なめたけ和え	とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶ	ひまわりあぶら			608 26.6 17.9 2.6	703 30.5 20.0 3.1
22木	コッパン	○	チキンスープ ラビオリミートソース和え 枝豆サラダ	とりにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい ピーマン	たまねぎ もやし にんにく えだまめ	コッパン じゃがいも はるさめ ラビオリ	ひまわりあぶら			632 30.7 19.9 3.6	742 35.7 22.4 4.1
23金	ごはん	○	トックスープ 豚肉とキムチの炒め物 ころころきゅうり	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい こまつな	たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが ぶなしめじ はくさいキムチ きゅうり	こめ おおむぎ トックス さとう はるさめ	ごまあぶら いりごま			602 23.8 15.4 2.5	702 27.1 17.5 2.9
26月	ごはん	○	チャアシャン豆腐 ショウロンボウ (2コ) 白菜ナムル	ぶたにく みそ あつあげ ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら いりごま			684 29.9 23.6 2.7	772 33.4 25.6 3.1
27火	ひくシオ たすベジ 献立 ごはん	○	どさんこ汁 豚肉丼の具 かぶの甘酢漬	さけ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ コーン ながねぎ ぶなしめじ かぶ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう	ひまわりあぶら			582 26.9 13.9 2.3	667 30.7 15.1 3.0
28水	ごはん	○	きのこ汁 あじさんが焼ききのこだれ 梅肉和え	とうふ みそ あじいりさんが かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけ ぶなしめじ きゅうり ながねぎ キャベツ かきのきたけ うめ	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら			582 25.7 16.9 2.8	649 27.7 17.5 3.4
29木	コッパン	○	ワンタンスープ ミートボールの甘酢あんかけ くすきりの中華和え	ぶたにく なると にくだんこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ もやし きゅうり キャベツ	コッパン ウェーフワンタン さとう でんぶ くすきり	ごまあぶら ひまわりあぶら			699 26.8 26.9 4.0	824 31.0 30.8 4.6
30金	ごはん	○	チキンカレー ツナと青大豆のサラダ プラム	とりにく あおだいず ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり プラム	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま			699 25.4 22.3 2.8	813 29.0 25.5 3.3

※ごはんは大麥入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

6月

こんげつ めくひょう
～今月の目標～
ほねは 骨や歯をしょうぶにしよう
せいけつ しょうじょ
清潔な食事をしよう



給食センターのホームページはコチラから。

かみごたえのある食べ物を食べよう

やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力は次第に弱くなってしまいます。普段から、かみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。

6月は食育月間です。家族そろって食事をしましょう。現代はライフスタイルの多様化によって、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれています。家族や友達など、複数的人数で食べることは、おいしく楽しく食べるためにもとても大切です。

家庭では、こんな食育を！

いっしょ しょくじ
一緒に食事の
しやく たく
支度をする

かもの ちょうり けいけん
買い物や調理などの経験は、
たもの たいせつ ころほく
食べ物を大切にすることを育
みます。

きょうしょく かいすう
共食の回数を
あふ
増やす

け かいわ たの
テレビを消して、会話を楽しみながら
しやくじ しょくじ
ゆっくり食事する機会を。

あさ かなら
朝ごはんを必ず
た
食べる

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん、
せいめつ との
生活リズムを整えましょう。

えいよう
栄養バランスを
いしき
意識する

しゅしょく しゅさい ぶくさい
主食・主菜・副菜をそろえる
えいよう
と、栄養のバランスがよくな
ります。



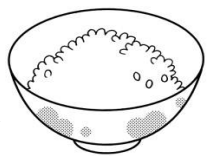
きょうじしょく きょうどりようり
行事食や郷土料理
をとり入れる

やあじ こ
“わが家の味”を子どもたち
へ伝えてあげてください。

主食(ごはん)を食べましょう

主食の中心、米は日本人の食生活に欠かすことのできない食べ物ですが、最近では肉や乳製品や卵などの消費量が
が増えているのに代わり、その消費量が減ってきています。成長が盛んで活動量の多い小中学校の時期に主食を
しっかりとすることはとても大切です。主食の大切さについて見直してみてもいいかもしれません。

ごはん一杯(150g)の栄養価
エネルギー量 252kcal
炭水化物 55.7g
たんぱく質 3.8g
脂質 0.5g
食物繊維 0.5g



れいねい わんど きゅうよく なかのしぜんたいいちにち
令和4年度、給食のごはんは、中野市全体で一日
へいじん やく のこ
平均、約47.3kgずつ残っていました。これは中学
せい やく にんぶん
生のごはんの約236人分になります。236人分と聞
くととても多いように感じますが、一人分にするとおよ
そ15g、ミニトマト1個分くらいなんです。

もう一口
食べる
努力を
してみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる
料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおう
かな」と思って残ってしまった人はいませんか。
あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集ま
るとたくさんの量になってしまいます。もう一口食
べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。



硬いもの	食物繊維が多いもの	弾力性のあるもの

- いろいろな素材を使って料理を作る。
- 肉や魚は、生よりも焼いたものを。
(かたくなってかみごたえが増します。)
- 素材を大きめに切り、ひと口のかみごたえ度をアップさせる。

調理法で
一工夫...



食事の前にはていねいに手を洗おう

●手の洗い方

- ①手を水でぬらす
- ②せっけんをつける
- ③手のひらを洗う
- ④手の甲を洗う
- ⑤指の間を洗う
- ⑥指先を洗う
- ⑦手首を洗う
- ⑧水で洗い流す

水だけ、チョットだけの
手洗いはハイキンを
よるこぼせるぞ！

ちよつと
しめっている方が
すきだよ

水でかんたんに洗ったのでは、
つめやしわの中にある菌が水分を
吸収して手の表面に出てくるため、
かえって菌が多くなります。