令和4年

きゅうしょくよていこんだてひょう

6月

保土ケ谷養護学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩量
1	水	チキンライス　ぎゅうにゅう コーンスープ フルーツかん	こめ　むぎ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ　にんじん　グリンピース マッシュルーム　コーン　ほうれんそう やさいジュース　フルーツかん	687 16.3	24.8 2.3
2	木	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのうめみそやき　やさいいためにすましじる	こめ　むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく やきふ	うめ　はくさい　こまつな にんじん　たまねぎ　しめじ みつば	566 13.6	28.8 2.4
3	金	ごはん　ぎゅうにゅう ホイコーロー わかめスープ	こめ　むぎ ごまあぶら ごま　でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ　なまあげ	キャベツ　ピーマン　にんじん たけのこ　もやし　ねぎ えのき　たまねぎ	662 19.6	29.4 2.3
6	月	ぶたどん　ぎゅうにゅう なめこじる	こめ　むぎ あぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん　はくさい えのき　ねぎ　ほうれんそう なめこ　こまつな	621 15.8	31.0 2.6
7	火	トマトソーススパゲッティ　ぎゅうにゅう グリーンサラダ	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ　にんじん　しめじ マッシュルーム　やさいジュース キャベツ　きゅうり　ブロッコリー	587 16.9	28.4 1.9
8	水	マーボーどうふどん　ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら でんぷん　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ	にんじん　たけのこ　ねぎ にら　グリンピース　たまねぎ もやし　ほうれんそう	664 20.2	30.0 2.6
9	木	ごはん　ぎゅうにゅう からあげ　ひじきのにつけ みそしる	こめ　むぎ こむぎこ　あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　おから だいず　ひじき	にんじん　さやいんげん だいこん　たまねぎ こまつな	695 24.3	33.0 2.4
10	金	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのてりやき　ごまあえ みそしる	こめ　むぎ ごま　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ	もやし　こまつな にんじん　たまねぎ　こねぎ	640 18.7	32.2 2.3
13	月	ソフトフランス　ぎゅうにゅう コーンシチュウ カラフルソテー	パン　あぶら バター　こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　コーン マッシュルーム　ブロッコリー キャベツ　パプリカ　アスパラガス	633 23.1	28.8 3.2
14	火	ごはん　ぎゅうにゅう チャプチェ あおなスープ	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら ごま　はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし　ねぎ　ピーマン にんじん　たけのこ　しめじ えのき　たまねぎ　ほうれんそう	622 16.4	27.1 2.3
15	水	うめごはん　ぎゅうにゅう なまあげとやさいのにもの みそしる	こめ　むぎ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう とりにく　なまあげ	にんじん　だいこん　ごぼう たけのこ　こんにゃく　さやいんげん たまねぎ　なす　しめじ	660 19.9	31.0 3.1
16	木	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのゆかりあげ おひたし　すましじる	こめ　むぎ あぶら　こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう さわら おから	きゃべつ　ほうれんそう にんじん　もやし　えのき	646 21.8	29.9 1.9
17	金	ロールパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ コールスロー	スパゲッティ あぶら　こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん　セロリ マッシュルーム　さやいんげん キャベツ　きゅうり　えだまめ	678 26.6	31.5 2.5
20	月	とりごもくごはん　ぎゅうにゅう さかなのしおやき みそしる	こめ　むぎ さとう　あぶら	ぎゅうにゅう とりにく　さけ	ごぼう　にんじん　しめじ こねぎ　たまねぎ　だいこん こまつな	592 14.2	34.8 2.8
21	火	ぶどうパン　ぎゅうにゅう とりにくのワインに　マッシュポテト きのこスープ	パン　あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず	にんじん　たまねぎ　トマト　ブロッコリー マッシュルーム　やさいジュース さやいんげん　キャベツ　きゅうり	665 22.6	32.7 2.6
22	水	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる	こめ　むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しらたき グリンピース　キャベツ　もやし えのき	654 14.5	29.2 2.4
23	木	キーマカレーライス　ぎゅうにゅう とうふスープ	こめ　むぎ カレールウ　こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　トマト やさいジュース　グリンピース だいこん　こねぎ	702 21.5	31.8 2.2
24	金	ソフトフランス　ぎゅうにゅう とりにくのドレッシングやき　マカロニソテー やさいスープ	パン　あぶら マーマレード マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　にんじん　ピーマン キャベツ　ほうれんそう	596 20.9	33.3 2.8
27	月	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ すましじる	こめ　むぎ こむぎこ　あぶら さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう まあじ　おから やきふ	たまねぎ　にんじん　ピーマン しめじ　ほうれんそう	628 18.2	29.7 1.9
28	火	にくみそスパゲッティ　ぎゅうにゅう えだまめサラダ	パン　あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　おから とうにゅう	ミックスベジタブル しめじ　マッシュルーム たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	623 17.9	36.1 2.3
29	水	ちゅうかどん　ぎゅうにゅう はるさめスープ	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい　もやし　たけのこ にんじん　たまねぎ　しめじ グリンピース　ほうれんそう	622 15.9	31.9 2.4
30	木	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき　コーンサラダ みそしる	こめ　むぎ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　ピーマン　キャベツ きゅうり　コーン　にんじん だいこん　えのき　こまつな	583 14.2	22.4 2.6

今月の平均栄養価　エネルギー　639kcal　たんぱく質　30.2g　脂質　18.8g　食塩量　2.4g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

梅の実の熟するころに降る雨で「梅雨」といわれています。梅は6月中旬が最盛期です。今月は梅を使った献立を取りいれました。
梅はクエン酸を多く含むことから、食べ物を腐りにくくしたり、食欲を増進させるなどの効果があります。

6月は「牛乳月間」

6月1日は「牛乳の日」

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。日本でもそれに合わせ、一般社団法人Jミルクが、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すとともに、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。

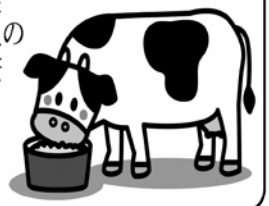
Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

Q. 牛乳の味が、いつもと違うように感じることがあるのはなぜ？

A. 牛乳の原料となる生乳は、乳牛が生み出す“農産物”だからです。

牛乳の成分や味は、乳牛の品種や飼育方法の違い、エサの種類、季節によって変わります。特に、牛は暑さに弱いため、夏はエサを食べる量が少なくなり、乳脂肪分や無脂乳固形分が減って、あっさりした味になります。また、牛乳自体の温度、食事の組み合わせ、飲む人の体調などによって、感じ方が変わることもあります。



牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？　よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ！かみかみおやつ

ナッツ類

ドライフルーツ

堅焼きせんべい

野菜スティック

小魚

するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。