



給食目標 : よくかんで食べよう

戸田市立戸原小学校

今月は「食育月間」と「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県の郷土料理や埼玉県でとれた食べ物が登場します。(太字)

Main table with columns for date, meal type, ingredients, and energy/fiber content. Includes a 'Sports Day' section and a 'Health Week' banner.



給食目標 : よくかんで食べよう

	りょうりのしゅりい	りょうりめい	しょくひんめい				もちつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとうなど	ちやくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをととのえる 野菜・果物・きのこなど	ちようみりようそだ				
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	21.8	
	しゅしやく	げんまいごはん★	こめ げんまい							
	しゅさい	ハヤシライス	あぶら じゃがいも さとう なまクリーム	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム	塩 こしょう ワイン 卵がらだし 醤油 ペイローフ ハヤシライス デミグラスソース ソース				
	ふくさい	ろくていサラダ★	さとう ごまあぶら ごま	のり	もやし にんじん みずな たくあん	醤油 酢 塩				
デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	りんご みかん フルーベリー						
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	20.9	
	しゅしやく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ゼリーフライ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	おから	ねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ソース				
	ふくさい	ぶたにくとブロッコリーのいためもの★	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー	酒 塩 こしょう 唐辛子 醤油 オイスターソース				
しるもの	こまつなのみぞしる★		あぶらあげ とうふ みぞ	えのきたけ ねぎ こまつな	かつおだし 昆布だし					
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				629	22.4	
	しゅしやく	だいこんのさわやかスパゲティー	めん★	スパゲティー あぶら	こまつな	塩 こしょう				
	しゅさい	パリジャンサラダ★	ぐ★	さとう	ぶたにく のり	だいこん				みりん 醤油 酢 塩
	ふくさい	パリジャンサラダ★	はちみつ オリーブオイル	ハム チーズ	きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	醤油 りんご酢 塩				
デザート	あじさいゼリーポンチ		ぶどうゼリー マスカットゼリー サイダーゼリー さとう	りんご	ワイン					
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	30.5	
	しゅしやく	ごはん	こめ							
	しゅさい	とりにくのはちみつやき★	さとう はちみつ かたくりこ	とりにく	にんにく レモンかじゅう	塩 こしょう 醤油 酒				
	ふくさい	なすととうがんのそぼろあん	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	なす とうがん しょうが にんじん	昆布だし 醤油 酒 みりん				
しるもの	たまねぎのみぞしる		あぶらあげ わかめ みぞ	たまねぎ	かつおだし 昆布だし					
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	25.1	
	しゅしやく	ごはん	こめ							
	しゅさい	モウカのおまみそやき	さとう あぶら	モウカザメ みそ		醤油				
	ふくさい	こまつなとコーンのサラダ★	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	醤油 酢 塩				
しるもの	さわにわん★	あぶら	ぶたにく	だいこん ごぼう にんじん たけのこ ねぎ ししいだけ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 醤油					
デザート	れいとうみかん★			みかん						
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				585	27.7	
	しゅしやく	ひじきごはん★	こめ あぶら さとう	ひじき とりにく あぶらあげ	さやえんどう にんじん	塩 醤油				
	しゅさい	ぶたにくのしょうがやき★		ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが りんごソース	醤油 みりん 酒 塩 こしょう				
	ふくさい	かんぴょうのごまあえ★	ごま さとう ねりごま		こまつな にんじん かんぴょう	醤油 みりん				
しるもの	じゃがいものみぞしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みぞ	たまねぎ	かつおだし 昆布だし					
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	20.6	
	しゅしやく	ガーリックフランスパン★		ソフトフランスパン オリーブオイル マーガリン	にんにく パセリ	塩				
	しゅさい	トマトシチュー★	あぶら じゃがいも こめこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ワイン 卵がらだし ソース 塩 醤油 こしょう トマトペースト トマトソース				
	ふくさい	コーンサラダ★	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩				
26 (金)	のみもの	りんごジュース		りんごかじゅう				595	21.6	
	しゅしやく	げんまいごはん★	こめ げんまい							
	しゅさい	ぶたのかくにどん★	さとう かたくりこ	ぶたにく	ねぎ にんにく だいこん しょうが こんにゃく	酒 醤油 みりん				
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ★	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり					
しるもの	いなかじる★	あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ししいだけ ねぎ	酒 かつおだし 昆布だし 醤油 塩					
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590	24.6	
	しゅしやく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ニシンのたつたあげ★	でんぷん あぶら	ニシン	しょうが	醤油 酒				
	ふくさい	こんにゃくのピリからいため★	さとう あぶら ごまあぶら	かつおぶし	にんじん さやいんげん こんにゃく	唐辛子 醤油 みりん				
しるもの	なめこのみぞしる		とうふ あぶらあげ わかめ みぞ	なめこ ねぎ	かつおだし 昆布だし					

1年生 とうもろこしの皮むき体験 おいしいとうもろこし、ひげまで上手にむけるかな？

30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	21.5
	しゅしやく	トマトライス★	こめ げんまい		トマトジュース	塩			
	しゅさい	トマトカレー★	あぶら じゃがいも	とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト アップルソース	卵がらだし 醤油 塩 こしょう チャップス ガラムマサラ カレー粉			
	ふくさい	グリーンサラダ★	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩			
デザート	とうもろこし★			とうもろこし					

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
月平均	588	25.2	21.4	77.4	2.2
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

\* 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。  
 \* アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、芦原小学校 栄養教諭までご相談ください。  
 \* 材料の入れ替等の都合により、献立を変更することがありますご了承ください。  
 \* 給食で使われているマヨネーズには、卵は入っていません。  
 \* 栄養価は八訂成分表で計算しています。

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



**食へるときに必要な食品**

球形のもの・つるつるしたもの  
 粘着性が高いもの・だ液を取うもの

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うすらの梅、白玉団子、もち、パン、さつまいも

### よくかむことの効果

脂肪予防、脳の活性化、消化・吸収を助ける、むし歯予防