

給食だより 6月号



6月は食育月間です！

●問合せ●
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
 電話番号 0463-86-6525 (直通)

実施日	曜日	盛付図	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				学 年	本 町 中	南 中	東 中	北 中	大 根 中	西 中	南 が 丘 中	洪 沢 中	鶴 巻 中			
				おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	1群、2群	3群、4群	5群、6群	1群											2群	3群	4群
				(kcal)	(g)	(%)	(g)																
1	木	古谷きん家の ジャーマンポテト 枝豆とコーンのピラフ チキンと野菜の トマトソース煮込み 古谷さん家の ジャーマンポテト 牛乳	枝豆とコーンのピラフ チキンと野菜の トマトソース煮込み 古谷さん家の ジャーマンポテト 牛乳	鶏肉 大豆 ソーセージ 牛乳	にんじん ほうれんそう トマト缶 トマトピューレ パセリ えだまめ ホールコーン にんにく 玉ねぎ しめじ	米 カルシウム強化米 じゃがいも サラダ油 (米油) 米油 バター	819	34.4	35.1	3.0	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
2	金	ココアムース きんぴらごぼう もち麦入りごはん 肉みそ丼(具)	肉みそ丼 (もち麦入りごはん) きんぴらごぼう ココアムース 牛乳	豚ひき肉 白みそ 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ たけのこ ごぼう	米 もち麦 砂糖 片栗粉 こんにやく ココアムース サラダ油 (米油)	781	32.1	30.7	2.4	1年	○	○	○	○	○	×	○	○	○			
3	土	きゅうりのごまマヨ和え さわらの香味ソースがけ(2種) ごはん 豚汁	ごはん さわらの香味ソースがけ きゅうりのごまマヨ和え 豚汁 牛乳	さわら 白みそ ローズハム 豚肉 赤みそ 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく しょうが きゅうり だいごん ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま マヨネーズ	810	42.6	32.1	2.9	1年	×	×	×	×	×	×	○	×	×			
5	月	味つけのり じゃこサラダ 牛乳 牛ムチまぜごはん 生揚げの中華煮	キムチまぜごはん 生揚げの中華煮 じゃこサラダ 味つけのり 牛乳	豚ひき肉 生揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ あじつけのり 牛乳	にら にんじん 小松菜 しょうが にんにく 白菜キムチ たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ だいごん	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) ごま油	730	35.3	30.0	2.8	1年	○	○	○	○	○	×	○	○	○			
6	火	カスタードプリン グリーンサラダ 牛乳 コッペパン ポークビーンズ	コッペパン ポークビーンズ グリーンサラダ カスタードプリン 牛乳	豚肉 大豆 ひよこ豆 牛乳	にんじん トマトピューレ アスパラガス 玉ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖 スパゲッティ (乾) サラダ油 (米油)	797	37.8	33.1	3.3	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
7	水	小松菜のおひたし あじの梅みそだれ(2種) ごはん 切り干し大根のピリ辛スープ	ごはん あじの梅みそだれ 小松菜のおひたし 切り干し大根の ピリ辛スープ 牛乳	あじ 白みそ 油揚げ 花かつお 鶏肉 牛乳	小松菜 にんじん ごねぎ 練り梅 長ねぎ 切干大根 玉ねぎ 緑豆もやし 干ししいたけ にんにく	米 小麦粉 砂糖 米油 ごま油	760	37.3	27.1	2.5	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
8	木	まめツナサラダ 鶏肉の生姜焼き(2種) ごはん じゃがいもの味噌汁	ごはん 鶏肉の生姜焼き まめツナサラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳	鶏肉 大豆 まぐろ油漬け 木綿豆腐 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ だいごん 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油)	810	40.3	31.4	2.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
9	金	チキンチキンごぼう ベジピラフ かぼちゃのクリームスープ 牛乳	ベジピラフ チキンチキンごぼう かぼちゃのクリームスープ 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ホールコーン グリンピース ごぼう えだまめ 玉ねぎ かぼちゃペースト	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) バター 米油	922	33.9	35.9	2.6	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
12	月	メロンゼリー 肉豆腐あんかけ丼(具) ごはん 鶏けんちん汁	肉豆腐あんかけ丼 鶏けんちん汁 メロンゼリー 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう えだまめ だいごん メロンゼリー	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにやく サラダ油 (米油)	765	37.6	24.9	2.4	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
13	火	鶏香和え かやくごはん 鶏肉とうすら卵のスパイシー炒め 鶏香和え 牛乳	かやくごはん 鶏肉とうすら卵の スパイシー炒め 鶏香和え 牛乳	油揚げ 鶏肉 とうすら卵 やきのり 牛乳	にんじん 小松菜 ごぼう 干ししいたけ 玉ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ	米 砂糖 サラダ油 (米油) ごま油	754	34.0	34.1	3.3	1年	○	○	×	×	○	○	○	○	○			
14	水	フルーツ野菜ゼリー ポテトのチーズソース ソフトめん 五目うどん(スープ) 牛乳	ソフトめん五目うどん ポテトのチーズソース フルーツ野菜ゼリー 牛乳	鶏肉 なたと 油揚げ ソーセージ シュレットチーズ 牛乳	にんじん 小松菜 ごねぎ パセリ だいごん 長ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ フルーツ野菜ゼリー	ソフトめん じゃがいも 小麦粉 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) バター	867	38.0	29.2	2.2	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
15	木	ふりかけ うま塩キャベツ 鶏肉の甘酢だれ(2種) ごはん すまし汁 牛乳	ごはん (おかかふりかけ) 鶏肉の甘酢だれ うま塩キャベツ すまし汁 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ふりかけ (おかか) 牛乳	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり にんにく しめじ 長ねぎ だいごん	米 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	813	35.8	35.3	2.3	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○			
16	金	キーマカレー ナン 野菜スープ 牛乳	ナン キーマカレー 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 鶏肉 牛乳	にんじん ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく なす キャベツ セロリー ホールコーン	ナン じゃがいも サラダ油 (米油) カレールウ	757	36.2	37.5	4.3	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	×			

19	月	アセロラゼリー ガバオライス(具) ごはん 鶏肉と春雨の アジアンスープ	ガバオライス 鶏肉と春雨の アジアンスープ アセロラゼリー 牛乳	鶏ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	ピーマン 赤パプリカ ごねぎ にんにく 玉ねぎ セロリー しょうが レモン汁 アセロラゼリー	米 砂糖 片栗粉 はるさめ サラダ油 (米油) ごま油	771	38.4	25.9	2.5	1年	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	2年	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	3年	○ × ○ ○ ○ ○ × × ○ ○
20	火	ブルーベリータルト コールスローサラダ ソフトフランスパン ソフトフランスパン ミートボールの トマト煮	ソフトフランスパン ミートボールのトマト煮 コールスローサラダ ブルーベリータルト 牛乳	肉だんご 牛乳	にんじん トマト缶 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	ソフトフランスパン 砂糖 ブルーベリータルト サラダ油 (米油)	752	28.5	32.9	3.4	1年	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ × ○	2年	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ × ○	3年	○ × ○ ○ ○ ○ × × × ○
21	水	チヨレ風サラダ ブルコギ ごはん 豆腐スープ	ごはん ブルコギ チヨレ風サラダ 豆腐スープ 牛乳	豚肉 赤みそ 鶏ささみ 木綿豆腐 やきのり わかめ 牛乳	にんじん いら ごねぎ ほうれんそう にんにく 玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) ごま油	734	36.3	28.2	3.4	1年	× ○ ○ × × ○ ○ × ○	2年	× ○ ○ × × ○ ○ × ○	3年	× × ○ × × ○ × × ○ ○
22	木	海藻サラダ タコライス(具) ごはん コーンのミルクスープ	タコライス 海藻サラダ コーンのミルクスープ 牛乳	豚ひき肉 鶏肉 わかめ 牛乳	にんじん ピーマン トマト缶 パセリ にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ きゅうり 緑豆もやし ホールコーン クリームコーン	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油) ごま油	781	33.4	27.0	3.5	1年	× ○ ○ × × ○ ○ × ○	2年	× ○ ○ × × ○ ○ × ○	3年	× ○ ○ × × ○ ○ × ○
23	金	鶏肉のマリネ(2個) ベーコンピラフ ごはん コンソメスープ	ベーコンピラフ 鶏肉のマリネ コンソメスープ 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳	パセリ にんじん にんにく マッシュルーム 玉ねぎ セロリー キャベツ	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 サラダ油 (米油) バター 米油	826	33.5	40.0	3.2	1年	× ○ ○ × × ○ ○ ○ ○	2年	× ○ ○ × × ○ ○ ○ ○	3年	× ○ ○ × × ○ ○ ○ ○
26	月	ヨーグルト じゃがいものソテー ごはん 中華丼(具)	中華丼 じゃがいものソテー ヨーグルト 牛乳	豚肉 なたと ベーコン ヨーグルト 牛乳	にんじん パセリ たけのこ 玉ねぎ キャベツ グリンピース ホールコーン	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 バター サラダ油 (米油)	795	33.4	27.4	2.2	1年	○ × ○ ○ ○ × ○ ○ ×	2年	○ × ○ ○ ○ × ○ ○ ×	3年	○ × ○ ○ ○ × ○ ○ ×
27	火	にんじんしりしり 白身魚のカレー揚げ(2個) ごはん かぼちゃのそぼろ煮	ごはん 白身魚のカレー揚げ にんじんしりしり かぼちゃのそぼろ煮 牛乳	メルルーサ まぐろ油揚げ 鶏ひき肉 ずら卵 牛乳	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	米 カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 米油 サラダ油 (米油)	813	35.2	28.2	2.6	1年	○ × ○ ○ ○ × ○ ○ ×	2年	○ × ○ ○ ○ × ○ ○ ×	3年	○ × ○ ○ ○ × ○ ○ ×
28	水	青菜炒め 春巻き(2個) ごはん 白玉スープ	ごはん 春巻き 青菜炒め 白玉スープ 牛乳	春巻き むきえび 木綿豆腐 鶏肉 なたと 牛乳	小松菜 チンゲンサイ にんじん ごねぎ にんにく しめじ だいこん	米 白玉 米油 サラダ油 (米油)	871	30.1	32.1	2.8	1年	○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ×	2年	○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ×	3年	○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ×
29	木	はりはりサラダ チキンナゲット(3個) 玄米パン ソース焼きそば ごはん	玄米パン ソース焼きそば チキンナゲット はりはりサラダ 牛乳	豚肉 チキンナゲット あおさ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ ホールコーン 切干大根	中華めん 砂糖 サラダ油 (米油) 米油	820	34.5	36.8	3.8	1年	○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○	2年	○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○	3年	○ ○ × ○ ○ ○ ○ ○ ○
30	金	青りんごゼリー ツナサラダ ごはん ハヤシライス(肉)	ハヤシライス ツナサラダ 青りんごゼリー 牛乳	豚肉 まぐろ油揚げ 牛乳	にんじん トマトピューレ にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース だいこん 緑豆もやし キャベツ 青りんごゼリー	米 カルシウム強化米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油) ハヤシルウ	839	29.6	27.8	3.4	1年	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	2年	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	3年	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

★献立メモ★

- ・1日(木)は、令和4年度「自慢の献立コンテスト」生産者部門で教育長賞に入賞した、古谷昇さんの献立「古谷さん家のジャーマンポテト」を提供する予定です。古谷さんは中学校給食でじゃがいもやブロッコリー、トマトなどを納品してくださっています。じゃがいもの味をじっくり楽しんでください。
- ・6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」のため、かみごたえのある「たけのこ」「大豆」「切り干し大根」「わかめ」「ごぼう」などを使った「かみかみ献立」を提供します。また、丈夫な歯をつくるために必要なカルシウムが摂れるよう、「生揚げ」「ちりめんじゃこ」「あじ」「小松菜」なども献立に入っていますので、よく噛んで丈夫な歯をつくりましょう。
- ・19日(月)は毎月19日「食育の日」にちなんで、タイ料理の一つである「ガバオライス」を紹介します。「ガバオ」とは「パジル」を意味します。日本の丼メニューのように、ごはんの上に乗せて楽しんでください。

～給食費について～

6月分の引き落としは、
27日(火)です。
※前日までに残高の
確認をお願いします。

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」について学び、この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

自分たちの食生活を見直しましょう。



よくかんで食べましょう！

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

かむことの4つの効果

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

奥歯をかみしめるとパワーが出る



重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。