

# [ 6月 献立表 ]

軽井沢西部小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	行事 ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	<b>運動会計画休業</b>							
2月 火	まるパン	○	コンソメスープ とり肉のトマトに コーンサラダ	ベーコン, とり肉, 牛乳	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, パセリ, にんにく, トマト, キャベツ, きゅうり	丸パン, じゃがいも, オリーブ油, さとう		635 kcal 28.7 g 25.5 g 3.6 g
3月 水	わかめご飯	○	ABCスープ さくさくみのむし ナムル フレンスクレープ(チョコ)	ウィンナー, とり肉, 牛乳	にんじん, はくさい, ちんげんさい, パセリ, もやし, ほうれんそう	こめ, こめ油, マカロニ, かたくり粉, じゃがいも, さとう, こま油	4年松組 お楽しみ献立	664 kcal 28.6 g 20.4 g 2.2 g
4月 木	ご飯	○	からみとうふじる いかフライ ごもくきんぴら	ぶた肉, 豆腐, みそ, いか, とり肉, 牛乳	にんじん, たまねぎ, いら, ごぼう	こめ, こめ油, てんぷら粉, パン粉, しらたき, さとう	4日から10日まで 歯と口の健康週間です。 よく噛んで食べましょう	637 kcal 28.5 g 21.3 g 2.2 g
5月 金	ご飯	○	ちゅうかスープ ぶた肉のキムチいため マカロニのサラダ 歯と口の健康週間 レモンゼリー	なると, ぶた肉, 牛乳	にんじん, たまねぎ, ちんげんさい, ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, いら, はくさい, だいこん, きゅうり	こめ, こめ油, さとう, こま油, マカロニ		625 kcal 26.4 g 18.9 g 2.2 g
8月	ご飯	○	かみなりじる ぶた肉のねぎしおやき ビーフンサラダ	豆腐, みそ, ぶた肉, ロースハム, 牛乳	にんじん, たまねぎ, だいこん, こまつな, しょうが, ねぎ, キャベツ, きゅうり	こめ, こめ油, こんにゃく, さとう, ビーフン		638 kcal 27.1 g 23.6 g 2.5 g
9月 火	ロールパン	○	オニオンスープ さばのカレーあげ だいこんサラダ	とり肉, まさば, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, だいこん, きゅうり, こまつな	ロールパン, オリーブ油, かたくり粉, こめ油, さとう		635 kcal 28.9 g 32.4 g 2.8 g
10月 水	キムタクご飯	○	ちゅうかコーンスープ ほしがたハンバーグ はるさめサラダ ガリガリ君ぶどう	ウィンナー, とり肉, ロースハム, 牛乳	はくさい, 大根, にんじん, たまねぎ, ちんげんさい, とうもろこし, きゅうり, キャベツ	こめ, こめ油, かたくり粉, こま油, さとう, はるさめ	4年竹組 お楽しみ献立	645 kcal 23.6 g 20.5 g 2.6 g
11月 木	ご飯	○	ほうれんそうのみそ汁 みそだれやきにく コールスローサラダ	みそ, ぶた肉, 牛乳	にんじん, ほうれんそう, えのきたけ, ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, とうもろこし, パセリ	こめ, こま油, さとう, かたくり粉		641 kcal 25.3 g 25.5 g 2.4 g
12月 金	ソフトめん	○	ミートソース おさかなナゲット イタリアンサラダ	ぶた肉, とり肉, 牛乳	にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト, パセリ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	うどん, こめ油, さとう		658 kcal 26.4 g 33.9 g 2.9 g
15月	ご飯	○	きりぼしだいこんのみそ汁 ぶた肉のカレーやき あらめのかみかみきんぴら	油揚げ, みそ, ぶた肉, あらめ, さきいか, 牛乳	にんじん, 切干しだいこん, ねぎ, ごぼう, えだまめ	こめ, こめ油, こんにゃく, さとう, こま	あらめとは、ひじきに似ていますが昆布の仲間です。カルシウムや食物繊維が豊富です。	640 kcal 28.1 g 24.0 g 2.3 g
16月 火	ねじりパン	○	ミネストローネ さけの塩コショウ コーンサラダ さくらんぼ	ウィンナー, しろさげ, 牛乳	にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト, しめじ, パセリ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, さくらんぼ	ねじりパン, オリーブ油, じゃがいも, はくさい	旬をむかえたさくらんぼを提供します。お楽しみに。	637 kcal 33.2 g 22.6 g 2.7 g
17月 水	ご飯	○	とんじる さかなのかんこくぶうやき えだまめサラダ	ぶた肉, みそ, まさば, 大豆, 牛乳	しめじ, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, りんご, ビューレ, たまねぎ, にんにく, しょうが, 赤ピーマン, きゅうり	こめ, こんにゃく, さとう, こま油, じゃがいも, こめ油		656 kcal 32.9 g 24.8 g 2.2 g
18月 木	ご飯	○	けんさんげんまいだんご汁 あつあげとにらのいためもの ポテトと大豆のマリネ	ぶた肉, 厚揚げ, 大豆, 牛乳	にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, ねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, いら	こめ, こめ油, さとう, かたくり粉, じゃがいも		658 kcal 29.3 g 20.0 g 2.2 g
19月 金	ご飯	○	ぐだくさんスープ とびうおのからあげ きりぼしだいこんのにつけ こだまスイカ	とり肉, 油揚げ, とびうお, 牛乳	にんじん, だいこん, えのきたけ, はくさい, ねぎ, 切干しだいこん, しょうが, すいか	こめ, かたくり粉, こめ油, さとう, こま油		625 kcal 27.6 g 17.2 g 1.7 g
22月	ご飯	○	ちゅうかコーンスープ はっほうさい お好みポテトサラダ	とり肉, ぶた肉, いか, 牛乳	にんじん, たまねぎ, ちんげんさい, い, とうもろこし, しょうが, はくさい, たけのこ, さくらげ, きゅうり	こめ, かたくり粉, こま油, じゃがいも, こめ油, さとう		618 kcal 25.8 g 19.8 g 2.0 g
23月 火	こめパン	○	はるさめスープ チキンカツ だいこんとほたてのサラダ ブルーベリージャム	とり肉, ほたて貝柱, 牛乳	たまねぎ, いら, しめじ, ねぎ, だいこん, 赤ピーマン, きゅうり, ブルベリーの種	こめパン, はるさめ, てんぷら粉, パン粉, こめ油		637 kcal 37.2 g 17.8 g 2.6 g
24月 水	ご飯	○	けんちん汁 キャベツ平つくねのてりやき パスタサラダ	豆腐, みそ, とり肉, 牛乳	しめじ, だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, キャベツ, きゅうり	こめ, じゃがいも, こんにゃく, さとう, マカロニ		632 kcal 22.5 g 22.0 g 2.4 g
25月 木	ご飯	○	マカロニのトマトスープ チキンのオニオンソース だいこんとツナのサラダ	ウィンナー, とり肉, ツナ, 牛乳	にんにく, にんじん, たまねぎ, はくさい, トマト, パセリ, ビーマン, だいこん, きゅうり	こめ, こめ油, マカロニ		638 kcal 28.3 g 22.6 g 2.1 g
26月 金	ソフトめん	○	カレーうどん汁 ちくわのいそべあげ はるさめとちんげんさいのサラダ わらびもち	とり肉, かつお節, 焼きちくわ, あおのり, ロースハム, 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ, ちんげんさい	うどん, じゃがいも, こめ油, てんぷら粉, こめ油, はるさめ, さとう, こま油		626 kcal 26.5 g 19.2 g 3.9 g
29月	ご飯	○	なめこのみそ汁 わらさのたつたあげ ひじきにつけ	みそ, ぶり, とり肉, 大豆, ほしひじき, 牛乳	にんじん, だいこん, なめこ, ねぎ, しょうが	こめ, かたくり粉, こめ油, こんにゃく, さとう	わらさはぶりの若魚です。ワカシューイナダーフラサープリと呼び方が変わります	654 kcal 27.7 g 26.3 g 2.4 g
30月 火	まるパン	○	ポテトスープ 弁とうふのトマトソース煮 フレンチサラダ	ウィンナー, とり肉, 大豆, 牛乳	にんじん, たまねぎ, パセリ, にんにく, しめじ, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン	まるパン, じゃがいも, かたくり粉, オリーブ油, マカロニ, こめ油		648 kcal 28.5 g 25.2 g 2.8 g

## 【 お知らせ 】

◇ 都合により献立が変更になる場合があります ◇

- ・6月は食育月間です。食事の用意などできることをチャレンジしてみよう！
- ・6月3日(水)、10日(水)は4年松組、4年竹組のお楽しみ献立です。

# 給食だより 6月号

令和8年5月  
軽井沢町教育委員会

## 6月は食育月間です

日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。また、食を大切にしている心が欠けていたり、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食をめぐる問題も多いことから、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的に平成17年に食育基本法が制定されました。そこで毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められました。



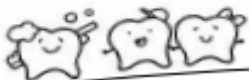
「食」について見つめなおす機会です。家族でも食についていろいろなことを話してみましょう。



## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です



自分の歯や口の健康について考えたことがありますか？歯や口は、食べ物を美味しく食べるために、また健康に過ごすために、とても大切な部分です。かみごたえのあるものを食べたり、食後は必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするため、自分にできることをしましょう。



### 噛むことの効果



#### ◇肥満予防



よく噛んでゆっくり食することで、適量で満腹感を得ることができ、肥満防止につながります。

#### ◇虫歯を防ぐ



噛むことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、虫歯予防につながります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かく噛みくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲みこむため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活発にして、記憶力↑



よく噛むことで顔の近くの血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。