

[6月 献立表]

軽井沢部中部小学校

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	わかめご飯	○	キムチスープ とりのからあげ はるさめサラダ レモンソーダゼリー	ぶた肉,豆腐,とり肉,ロースハム, 牛乳	にんじん,はくさい,ねぎ,にら, しょうが,きゅうり,キャベツ	こめ,こめ油,しらたき,かたくり 粉,はるさめ,ごま油,さとう	6年1組 お楽しみ献立	684 kcal 31.1 g 19.4 g 2.9 g
2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水	ゆかりご飯	○	とうにゅうのみそ汁 さけのレモンあげ カラフルサラダ	こうや豆腐,あつあげ,わかめ, ちようせいとうにゅう,みそ,ペに ざけ,牛乳	にんじん,はくさい,ねぎ,レモン 汁,キャベツ,きゅうり,赤ビーマ ン,とうもろこし	こめ,じゃがいも,かたくり粉,こ め油,さとう		648 kcal 28.9 g 21.5 g 2.1 g
4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,にら,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金	ご飯	○	ちゅうかスープ ぶた肉のキムチのため こ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, にら,はくさい,だいこん,きゅ うり	こめ,こめ油,さとう,ごま油,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水	キムタクご飯	○	ABCスープ ハニーチキン かみかみサラダ フレンスクレープ(チョコ)	ウィンナー,とり肉,さきいか,牛 乳	はくさい,大根,にんじん,ちんげ んさい,パセリ,レモン汁,キャベ ツ,きゅうり	こめ,こめ油,マカロニ,はちみつ, さとう,ごま油	6年3組 お楽しみ献立	663 kcal 27.7 g 27.1 g 2.7 g
11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,ごま油,さとう,かたくり粉	5年生キャンプ	641 kcal 25.3 g 25.5 g 2.4 g
12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	5年生計画休業	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	あぶらあげ,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, ごま	旬をむかえたさくらんぼを 提供します。 お楽しみに。	640 kcal 28.1 g 24.0 g 2.3 g
16火	ねじりパン	○	ミネストローネ さけのABC材料コース コーンサラダ さくらんぼ	ウィンナー,しろさけ,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,はくりきこ		640 kcal 37.0 g 22.5 g 2.6 g
17水	ご飯	○	とんじり さかなのかんこくふうやき 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,ビュレ,たまね ぎ,にんにく,しょうが,赤ビーマ ン,きゅうり	こめ,こんにゃく,さとう,ごま油, じゃがいも,こめ油		656 kcal 32.9 g 24.8 g 2.2 g
18木	ご飯	○	けんさんげんまいだんご汁 あつあげと二のいためもの ポテトと大豆のマリネ	ぶた肉,あつあげ,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,にら	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 こたませイカ	とり肉,あぶらあげ,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, ごま油	とびうおは6月~7月に旬を 迎えます。から揚げにする と食べやすいです。	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 はっぽうさい かややポテトサラダ	とり肉,ぶた肉,いか,牛乳	にんじん,たまねぎ,ちんげんさい, とうもろこし,しょうが,はく さい,たけのこ,きくらげ,きゅ うり	こめ,かたくり粉,ごま油,じゃが いも,こめ油,さとう		618 kcal 25.8 g 19.8 g 2.0 g
23火	こめこパン	○	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,にら,しめじ,ねぎ,だい こん,赤ビーマン,きゅうり,ブル ベリージャム	こめこパン,はるさめ,てんぷら 粉,パン粉,こめ油		634 kcal 33.4 g 17.9 g 2.7 g
24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木	ご飯	○	こめこ味のトマトスープ 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金	ソフトめん	○	カレーうどん汁 エビフライ 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,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,はる さめ,さとう,ごま油	6年2組 お楽しみ献立	630 kcal 30.7 g 19.1 g 3.0 g
29月	ご飯	○	なめこのみそ汁 わらさのたつたあげ ひじきのにつけ	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	わらさとはぶりの若魚です。 ワカシーイダダー(ワカサギ)と 呼び方が変わります	654 kcal 27.7 g 26.3 g 2.4 g
30火	まるパン	○	ポテトスープ #1と#2味のトマトソース 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, 赤ビーマン	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年生のお楽しみ献立が3クラス分あります。お楽しみに！

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。



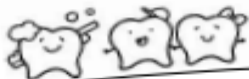
「食」について見つめなおす機会です。家族でも食についていろいろなことを話してみましょう。



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、食べ物をおいしく食べるために、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、歯を大切にすること、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べることで、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



よく噛むことで、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。