

[6月 献立表]

軽井沢東部小学校

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	○	ABCスープ とりふたハンバーグ ナムル フレンスクレープ(チョコ)	ウィンナー,牛乳	にんじん,はくさい,ちんげんさい, いねぎ,しょうが,にんにく,もやし, パセリ,もやし,ほうれんそう	ごめ,ごめ油,マカロニ,さとう,ご ま油		675 kcal 23.3 g 24.3 g 2.3 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	ご飯	○	かみなり汁 キャベツメンチ勝つ ピーフンサラダ	豆腐,みそ,ロースハム,牛乳	にんじん,たまねぎ,だいこん,こ まつな,キャベツ,きゅうり	ごめ,ごめ油,こんにゃく,ビーフ ン,さとう	うんどうかいのおうえんこんだて 運動会応援献立 メンチカツを食べて勝つ!	654 kcal 22.1 g 23.0 g 2.2 g
4木	運動会【給食なし】							
5金	ご飯	○	ちゅうかスープ ふ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,ふた肉,牛乳	にんじん,たまねぎ,ちんげんさい, 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	ごめ,ごめ油,さとう,ごま油,マカ ロニ	運動会予備日①	625 kcal 26.4 g 18.9 g 2.2 g
8月	ご飯	○	しゃきしゃきもやしスープ さんぞくやき かみかみサラダ レモンソーダゼリー	ウィンナー,とり肉,さきいか,牛 乳	にんじん,たまねぎ,しめじ,もやし, いねぎ,にんにく,しょうが,キャ ベツ,きゅうり	ごめ,かたくり粉,ごめ油,さとう, ごま油	6年1組 お楽しみ献立	635 kcal 25.5 g 18.1 g 2.1 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,ごめ油,さとう		635 kcal 28.9 g 32.4 g 2.8 g
10水	ご飯	○	からみとうふじる いかフライ ごもくさんびら	ふた肉,豆腐,みそ,いか,とり肉,牛 乳	にんじん,たまねぎ,にら,ごぼう	ごめ,ごめ油,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	636 kcal 28.5 g 21.3 g 2.2 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,ふた肉,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	ごめ,ごま油,さとう,かたくり粉		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	ふた肉,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,ごめ油,さとう		658 kcal 26.4 g 33.9 g 2.9 g
15月	ご飯	○	きりほしだいこんのみそ汁 ふた肉のカレーやき あらめのかみかみさんびら	油揚げ,みそ,ふた肉,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	ごめ,ごめ油,こんにゃく,さとう, ごま	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火	ねじりパン	○	ミネストローネ さけの塩焼カツ 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	6年生 社会科見学	640 kcal 37.0 g 22.5 g 2.6 g
17水	ご飯	○	どんじる さなかなんこくふうやき えだまめサラダ	ふた肉,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,りんごピューレ,たまね ぎ,にんにく,しょうが,赤ピーマ ン,きゅうり	ごめ,こんにゃく,さとう,ごま油, じゃがいも,ごめ油		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 あつあげとニラのいためもの ポテトと大豆のマリネ	ふた肉,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,にら	ごめ,ごめ油,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	○	くたくさんスープ とびうおのからあげ きりほしだいこんにつけ 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	ごめ,かたくり粉,ごめ油,さとう, ごま油	とびうおは6月~7月に旬を 迎えます。から揚げにするこ う食べやすいです。	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 はっほうさい ジャコマポテトサラダ	とり肉,ふた肉,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,きくらげ,きゅう り	ごめ,かたくり粉,ごま油,じゃがい も,ごめ油,さとう		618 kcal 25.8 g 19.8 g 2.0 g
23火	ごめこパン	○	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,赤ピーマン,きゅうり,アル パリージャム	ごめこパン,はるさめ,てんぷら 粉,パン粉,ごめ油		632 kcal 33.4 g 17.9 g 2.6 g
24水	ご飯	○	けんちん汁 キャベツ入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	ごめ,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	○	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,ピーマン, だいこん,きゅうり	ごめ,ごめ油,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 ちくわいのせべあげ 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,ごめ油,てん ぷら粉,ごめ油,はるさめ,さとう, ごま油		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,ぶりのり,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	ごめ,かたくり粉,ごめ油,こんに ゃく,さとう	わらさはぶりの若魚です。 ワカジーナダーワラサーブ リ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 残りとパンのトマトソースに 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,ごめ油		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4日(木)は運動会！前日の3日は運動会応援メニューです！！キャベツメンチ勝つを食べて運動会がんばろう！！
- ・6月8日(月)は6年1組のお楽しみ献立です！さんぞく焼きのリクエストをいただきました！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。



かむ 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



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。