

6月の こんだて

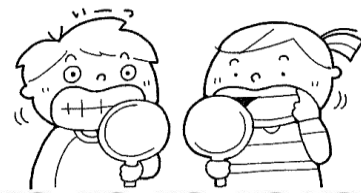


★6月の平均栄養価★
 ・エネルギー 614kcal
 ・たんぱく質 24.9g
 ・脂質 18.2g
 ・食塩 2.3g

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

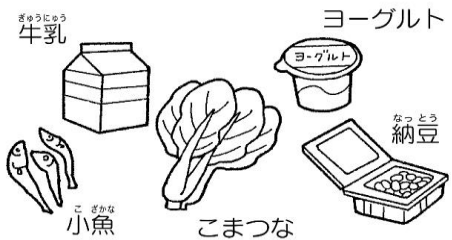
歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。自分の口の中を鏡(かがみ)で見てください。むし歯や、歯ぐきのはれ、出血など、気になることはありませんか？

この健康週間をきっかけにして、家族で健康な歯について、ぜひ話題にしてみてくださいね。



歯を強くする

カルシウムが多い食品



日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> こやでたんたんどん こめ 80 黄 ぶたひきにく 45 赤 たまねぎ 70 緑 きざみこうやどうふ 5 赤 たけのこ 20 緑 にんじん 20 緑 にら 4 緑 あぶら1 しょうが0.18 さとう1.8 みそ2.5 あかみそ4 しょうゆ3.5 しお0.1 ごまあぶら0.7 オイスターソース2.5 とうぼんじやん0.1 さけ1 ちゅうかスープのもと0.5 すりごま0.5 かたくりこ1.5 牛乳 1本 赤 はるさめサラダ はるさめ 7 黄 キャベツ 25 緑 きゅうり 18 緑 にんじん 3 緑 ちゅうかドレッシング6 うめゼリー 1こ 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ☆むしばよぼうこんだて☆ いりこなめし こめ 80 黄 いりこなめしのもと2 牛乳 1本 赤 カレイのなんばんソース カレイのからあげ 1こ 赤 あげあぶら5 しょうゆ3 さとう3 す3 おろしにんにく0.08 とうぼんじやん0.01 かたくりこ0.1 キャベツあえ キャベツ 20 緑 もやし 20 緑 にんじん 9 緑 ごまあぶら0.5 さとう0.3 しょうゆ3 あつあげとこまつなのみそしる ぶたにく5 あつあげ 20 赤 わかめ 0.4 赤 にんじん 8 緑 ささがきごぼう 8 緑 こまつな 6 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 50 黄 ゆかり(こぶくろ) 1こ 緑 牛乳 1本 赤 みそラーメン ラーメン 90 黄 ぶたにく 15 赤 かまぼこ 6 赤 もやし 20 緑 コーン 3 緑 にんじん 8 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 4 緑 みそ12 こしょう0.03 さけ1 しょうが0.2 にんにく0.2 しょうゆ1 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.8 あげぎょうざ 3こ 黄緑 あげあぶら4 	<ul style="list-style-type: none"> ☆うめのひこんだて☆ ごはん 80 黄 うめぼし 1こ 緑 牛乳 1本 赤 とりてん とりにく 2こ 赤 さけ1 しょうが0.13 にんにく0.08 しょうゆ3.2 しお0.1 こしょう0.02 こむぎこ3.5 かたくりこ4 揚げあぶら4 ピリからきゅうり きゅうり 43 緑 さとう0.3 しょうゆ3 ごまあぶら0.8 いちみつとうがらし0.01 けんちんじる ぶたにく 10 赤 どうふ 20 赤 だいこん 12 緑 こんにやく 10 緑 にんじん 10 緑 ささがきごぼう 7 緑 ねぎ 3 緑 しょうゆ2.2 しお0.5 さけ1 だしこ3 	<ul style="list-style-type: none"> ガパオライス こめ 74 黄 むぎ 6 黄 とりひきにく 50 赤 たまねぎ 32 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 6 緑 パプリカ 4 緑 コーン 6 緑 にんにく0.2 オイスターソース3.5 さけ2 コンソメ0.2 しょうゆ3.2 とうぼんじやん0.05 さとう1.5 ごまあぶら2 牛乳 1本 赤 ゲンチューじる ぶたにく 15 赤 はくさい 25 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 しょうが0.1 しょうゆ2.2 さけ1 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 しお0.2 ちゅうかスープのもと0.7
とざいりょう					
メモ	<p>うめゼリーは、人気のデザートです。地元田辺の業者さんが、田辺市産の梅を使って給食用に作ってくれています。城山台学校給食センターの給食は、地域の色々な方に支えられています。</p>	<p>今日、6月4日は「むし歯予防デー」です。今日は、健康な歯を作る「カルシウム」をテーマにした献立です。骨ごと食べられるようにしたカレイ、大豆製品、小松菜、海藻、牛乳...どれもカルシウムがたっぷり！。しっかり食べて、歯を丈夫にしましょう！</p>	<p>ぎょうざは、中国生まれの食べ物で、中国では「チャオズ」とよばれます。日本では焼いて食べることが多いですが、本場の中国では、ゆでてたれをつけて食べる「水ぎょうざ」が一般的です。</p>	<p>今日は「梅の日」です。和歌山県の梅は、みなべや田辺地域を中心に栽培され、梅の収穫量は日本一です。今年も「紀州田辺うめ振興協議会」さんから梅干しをいただく予定です。感謝して食べましょう。</p>	<p>ガパオライスは、タイではごく一般的な料理で、日本でのカレーライスぐらいなじみ深い料理です。最近では、日本のお店やコンビニでも見かけますね。ゲンチューは、タイのからくないスープです。</p>
日	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> なすとトマトのカレーライス こめ 78 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 20 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 60 緑 なす 10 緑 にんじん 10 緑 トマト 15 緑 グリーンピース 3 緑 にんにく0.5 しょうが0.5 あぶら1 ウスターソース0.7 しょうゆ1 カレールー16 しお0.05 こしょう0.02 牛乳 1本 赤 フルーツポンチ みかんかん 15 緑 パインかん 30 緑 ももかん 15 緑 うめジュース 30 緑 しらたまだんご 30 黄 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン(たまごなし) 1こ 黄 牛乳 1本 赤 ミートスパゲッティ スパゲッティ 48 黄 ぶたひきにく 30 赤 ぎゅうひきにく 20 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 60 緑 ピーマン 5 緑 あぶら1 ケチャップ16 コンソメ0.4 しお0.2 こしょう0.04 ウスターソース3 かたくりこ0.8 イタリアンサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 13 緑 コーン 5 緑 パプリカ 4 緑 しお0.3 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう1.2 す2.5 	<ul style="list-style-type: none"> デジタルコギどん こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 35 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 50 緑 にら 6 緑 いとこんにやく 30 緑 にんにく0.3 しょうが0.5 さけ1 さとう1.5 あかみそ1.5 とうぼんじやん0.1 しょうゆ5.5 すりごま2 あぶら1 おろしりんご2 ごまあぶら0.3 ジョア 1本 赤 わかめスープ ベーコン 5 赤 わかめ 0.5 赤 どうふ 20 赤 にんじん 10 緑 もやし 13 緑 しお0.5 しょうゆ2 さけ1 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 チキンカツ チキンカツ 1こ 赤 あぶら4 とんかつソース4 たくあんあえ もやし 32 緑 こまつな 8 緑 にんじん 5 緑 きざみたくあん 6 緑 さとう0.2 しょうゆ1.5 かわりきんぴら ぶたにく 15 赤 ささがきごぼう 35 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 4 緑 いとこんにやく 20 緑 さとう1.3 しょうゆ3 みりん1 ごま2 あぶら1 ごまあぶら0.3 	<ul style="list-style-type: none"> ちゅうかふうまぜごはん こめ 74 黄 むぎ 6 黄 ぶたにく22 やきぶた 12 赤 たけのこ 10 緑 ピーマン 7 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 4 緑 ほししいたけ 1 緑 しお0.1 しょうゆ3.8 さけ1 あぶら1 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと1 ごまあぶら1.5 牛乳 1本 赤 うめサンラータン とりにく 10 赤 たまご 15 赤 たまねぎ20 にんじん 10 緑 えのきたけ6 ねぎ 3 緑 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.7 うめす2.8 トウバンジャン0.03 ごまあぶら0.4 かたくりこ1.2 おこめでバインクレープ 1こ 黄
とざいりょう					
メモ	<p>今日のカレーライスには、今が旬のなすとトマトが入っています。なすは、独特の食感が苦手な人も多いですね。でも油と相性がいいので、カレーにすると食べやすいですよ。まずはひとくち、食べてみましょう！</p>	<p>赤や黄色が鮮やかなパプリカは、6～9月の今が旬の野菜です。ピーマンと同じナス科の野菜ですが、苦みが全くなく、あまくておいしい野菜です。ビタミンCもピーマンより多く、約2倍もふくみます。</p>	<p>デジタルコギは、韓国を代表する肉料理のひとつです。肉と野菜を、しょうゆ味で煮たり焼いたりする料理です。日本でいうところのすき焼きに似ています。ちなみに、「デジ」とはぶた肉のことです。</p>	<p>たくあんは、だいこんの漬物です。だいこんを干して糠(ぬか)に漬けたものや、だいこんを塩漬にして調味液に漬けたものなどがあります。さまざまな食感や歯ごたえを楽しむことができます。</p>	<p>サンラータンは中華料理のスープのひとつです。漢字では「酸辣湯」と書きます。酢の酸味と香辛料が持ち味のスープです。今日は、いつもの米酢のかわりに、田辺市産の梅酢を使います。</p>

* 献立表の数量は、小学3、4年生一人当たりの分量で、単位はgです。 幼保・他の学年は成長に合わせて調整しています。(個数のもの以外)

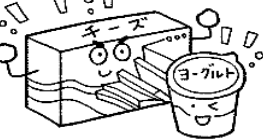
* アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。



毎月19日は食育の日
~腸活(ちょうかつ)~

「腸活」とは、バランスのよい食生活や適度な運動によって、腸内環境を整えることです。腸内環境とは、腸の中の細菌を含めた、腸内全体のことです。人間の体の中で、腸は消化吸収をするだけでなく、免疫をつかさどる大切な器官です。

腸内環境を整える食べ物、発酵食品のほか、食物せんいを多く含む海藻、腸内に住んでいる善玉菌(ビフィス菌など)のエサになるオリゴ糖を多く含む大豆製品や野菜、くだものなどです。毎日元気にすごすために、しっかり食べましょう!



食中毒予防の基本

手洗い

手は、さまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがついているかもしれません。細菌やウイルスは、水で洗うだけでは、取り除けません。食中毒を予防するためには、調理前、食事の前後など、石けんを使って、洗いましょう。



*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはありません。)

*毎月19日は食育の日です。

Table with 5 columns (17日, 18日, 19日, 20日, 21日) and 2 rows (こんだて, メモ). Each cell contains a menu with items and quantities, and a memo section with additional information and illustrations.