

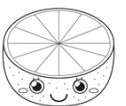
## 6月(前半) 学校給食献立予定表

A (東小・仁手小・旭小  
南小・中小・北小学校)

| 日  | 曜日 | 献立名       |    | 食品の働き                                              |                                           |                                               | 摂取量           |            |
|----|----|-----------|----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|------------|
|    |    |           |    | 血や肉、骨などをつくるもの(あか)                                  | エネルギーになるもの(きいろ)                           | 体の調子をととのえるもの(みどり)                             | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g |
| 1  | 水  | ごはん       | 牛乳 | あさりのみそしる<br>アジのきしゅうやき<br>ツナとキャベツのあえもの              | 牛乳 あさり みそ<br>なまあげ ツナ<br>あじきしゅうづけ          | ごはん あぶら<br>にんじん えのきたけ<br>ねぎ こまつな<br>キャベツ パセリ  | 670           | 34.9       |
| 2  | 木  | ぶどうパン     | 牛乳 | ABCスープ<br>えだまめコロッケ(リズ)<br>ミニトマト②<br>レモンヨーグルト       | 牛乳 ベーコン<br>レモンヨーグルト                       | ぶどうパン あぶら<br>じゃがいも マカロニ<br>えだまめコロッケ           | 700           | 21.7       |
| 3  | 金  | むぎごはん     | 牛乳 | ポークカレー<br>アスパラソテー<br>かわちばんかん1/8                    | 牛乳 ふたにく<br>ベーコン                           | むぎごはん あぶら<br>じゃがいも<br>オリーブゆ                   | 707           | 22.3       |
| 6  | 月  | ごはん       | 牛乳 | みずなのみそしる<br>とりにくのからあげ<br>ごぼうサラダ<br>グレープゼリー         | 牛乳 あぶらあげ<br>みそ とりにく                       | ごはん かたくりこ<br>あぶら ごまドレッシング<br>グレープゼリー          | 774           | 26.8       |
| 7  | 火  | こどもパン     | 牛乳 | イタリアンスープ<br>ハンバーグデミタスかけ<br>アメリカンチェリー②<br>コーヒー牛乳のもと | 牛乳 ベーコン<br>ハンバーグ                          | こどもパン さとう<br>オリーブゆ<br>コーヒー牛乳のもと               | 625           | 23.1       |
| 8  | 水  | ごはん       | 牛乳 | すましじる<br>きびなごフライ②(リズ)<br>にくじゃが                     | 牛乳 いとかまぼこ<br>とうふ ふたにく<br>きびなごごまフライ        | ごはん あぶら<br>じゃがいも さとう                          | 636           | 25.3       |
| 9  | 木  | ごはん       | 牛乳 | さわにわん<br>しろごまつくねあんかけ②<br>つぼづけ<br>やきえび              | 牛乳 ふたにく<br>しろごまつくね<br>やきえび                | ごはん さとう<br>かたくりこ                              | 632           | 24.8       |
| 10 | 金  | ホットちゅうかめん | 牛乳 | コーンみそラーメンのしる<br>えびシューマイ②<br>パンパンジーサラダ<br>ももゼリー     | 牛乳 ふたにく みそ<br>わかめ とりにく<br>えびシューマイ         | ホットちゅうかめん<br>ごまあぶら ごま<br>パンパッパドレッシング<br>ももゼリー | 669           | 27.0       |
| 13 | 月  | ごはん       | 牛乳 | きゃべつのみそしる<br>いわしチーズフライ(ソース)<br>だいずのカレーに            | 牛乳 あさり あぶらあげ<br>みそ いわしチーズフライ<br>さつまあげ だいず | ごはん あぶら<br>さとう                                | 703           | 29.4       |
| 14 | 火  | バターロール    | 牛乳 | クラムチャウダー<br>ウィンナーのトマトソースかけ<br>ほうれんそうときのこのソテー       | 牛乳 スキムミルク<br>ベーコン あさり<br>なまクリーム<br>ウィンナー  | バターロール あぶら<br>じゃがいも<br>オリーブゆ さとう              | 763           | 30.1       |
| 15 | 水  | ごはん       | 牛乳 | いなかじる<br>さばのおろしかけ<br>こんぶつくだに                       | 牛乳 ふたにく みそ<br>とうふ さば<br>こんぶつくだに           | ごはん さといも<br>あぶら さとう<br>かたくりこ                  | 666           | 26.5       |

## 6月給食だより

オレンジ色がきれいな蒸しパンです。  
おやつにもオススメ！  
お家でも作ってみてくださいね。



## 給食センターからのお知らせ

## ○嘔吐・下痢症状の集団発生による給食の自粛の報告

5月18日(水)から発生した嘔吐・下痢症状の集団発生によって5月19日(木)、20日(金)、23日(月)の学校給食の提供を自粛しました。5月23日(月)に本庄保健所から「学校給食センターの給食に起因する食中毒事件ではない」との見解が示されたことで、5月24日(火)から給食を再開いたしました。ご迷惑をおかけしましたが、今後も、さらに衛生管理を徹底するとともに、危機管理を見直し、「安全でおいしい給食」を確実に提供できるよう職員一同取り組んでまいります。

## ○給食センターのホームページをリニューアルしました。

給食センターのホームページをリニューアルしました。センターの案内をはじめとし、献立や食育の取り組みなどが掲載されていますが、「おいしい給食」には、給食ができるまでが写真で解説されていたり、給食のレシピも載っています。また、食物アレルギーについては、献立のなかのアレルギー原因食品が確認できるようにしました。

是非アクセスしてみてください。

→<http://www.kyuushoku.jp>

## 給食おすすめレシピ紹介 11-No3

## オレンジ蒸しパン (4人分)

## &lt;材料&gt;

蒸しパンミックス ……100g  
にんじん(すりおろす) ……20g  
豆乳 ……大さじ2  
オレンジジュース ……大さじ2

## &lt;作り方&gt;

- ①材料を全部ボールに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ②①をカップに入れる。
- ③蒸し器で20分蒸す。



➡ 6月(後半)献立は裏面へ

6月(後半)

## 学校給食献立予定表

A

東小・仁手小・旭小  
南小・中小・北小学校

| 日                              | 曜日 | 献立名              |     |                                               | 食 品 の 働 き                             |                                                                 |                                                               | 摂 取 量      |          |
|--------------------------------|----|------------------|-----|-----------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|----------|
|                                |    |                  |     |                                               | 血や肉、骨などをつくるもの(あか)                     | エネルギーになるもの(きいろ)                                                 | 体の調子をととのえるもの(みどり)                                             | エネルギー kcal | たんぱく質 g  |
| 16                             | 木  | ごはん<br>のりつくだに    | 牛乳  | ギョーザスープ<br>とりにくのカシューナッツいため<br>れいとうみかん         | 牛乳 ギョーザ<br>とりもも<br>のりつくだに             | ごはん ごまあぶら<br>あぶら かたくりこ<br>かシューナツ さとう                            | にんじん もやし キャベツ<br>ねぎ しょうが にんにく<br>たまねぎ ビーマン パプリカ<br>にら れいとうみかん | 743        | 24.5     |
| 17                             | 金  | じごなうどん           | 牛乳  | ごもくうどんのしる<br>かみかみきんぴら<br>オレンジむしパン             | 牛乳 ぶたにく<br>なると あぶらあげ<br>するめ とうにゅう     | じごなうどん あぶら<br>さとう ごま ごまあぶら<br>むしばんミックス<br>オレンジジュース              | にんじん ねぎ ごぼう<br>ほししいたけ<br>ほうれんそう<br>こんにゃく いんげん                 | 648        | 24.9     |
| 20                             | 月  | ごはん              | 牛乳  | のっぺいじる<br>さけのカレーふうみやき<br>あさりひじきに              | 牛乳 とりもも<br>あぶらあげ さけ<br>あさりひじきに        | ごはん さといも<br>かたくりこ                                               | にんじん ごぼう<br>こんにゃく だいこん<br>ねぎ                                  | 600        | 29.8     |
| 21                             | 火  | ツイストパン           | 牛乳  | コーンスープ<br>かぼちゃコロッケ(リ-)<br>ひじきサラダ              | 牛乳 ベーコン<br>なまクリーム<br>ひじき ツナ           | ツイストパン あぶら<br>かぼちゃコロッケ<br>わふうドレッシング                             | にんじん たまねぎ<br>コーン パセリ<br>キャベツ                                  | 661        | 21.1     |
| 22                             | 水  | わかめごはん           | 牛乳  | じゅんさいじる<br>あじフライ(ソース)<br>オレンジ1/4              | 牛乳 とりもも<br>なまあげ みそ<br>あじフライ           | わかめごはん あぶら                                                      | にんじん えのきたけ<br>じゅんさい ねぎ<br>ほうれんそう<br>オレンジ                      | 690        | 29.6     |
| 23                             | 木  | ごはん<br>★賀美小★希望献立 | ジョア | わかめスープ<br>ビビンバごはんのぐ<br>とりにくのマスタードやき           | ジョア うずらたまご<br>わかめ ぶたにく<br>とりにく        | ごはん ごまあぶら<br>さとう ごま                                             | にんじん ねぎ こまつな<br>しょうが にんにく<br>ぜんまい キムチ もやし<br>ほうれんそう           | 622        | 27.6     |
| 24                             | 金  | じごなうどん           | 牛乳  | なすのつけじる<br>いかてんぷら<br>ごもくにまめ                   | 牛乳 ぶたにく いか<br>あぶらあげ だいず<br>さつまあげ      | じごなうどん あぶら<br>こむぎこ かたくりこ<br>さとう                                 | にんじん まいたけ<br>なす ねぎ ごぼう<br>ほうれんそう<br>こんにゃく                     | 655        | 27.9     |
| 27                             | 月  | はつがげんまいいりごはん     | 牛乳  | ハヤシライス<br>トマトオムレツ<br>あじさいゼリー                  | 牛乳 ぶたにく<br>トマトオムレツ                    | はつがげんまいいりごはん<br>あぶら じゃがいも さとう<br>アセロラジュレ ナタデココ<br>りんごゼリー ワインゼリー | たまねぎ にんじん<br>もも パイン みかん                                       | 788        | 24.2     |
| 28                             | 火  | しゃくパン            | 牛乳  | トマトとレタスのスープ<br>ドライカレー<br>とうもろこし<br>パリッシュ      | 牛乳 ベーコン<br>とうふ ぶたにく<br>レバー パリッシュ      | しゃくパン あぶら<br>こむぎこ                                               | たまねぎ トマト<br>にんじん しょうが<br>レタス とうもろこし                           | 627        | 28.9     |
| 29                             | 水  | ごはん              | 牛乳  | ワナタンスープ<br>はるまき<br>てづくりふりかけ                   | 牛乳 ぶたにく なると<br>はるまき じゃこ<br>かつおぶし あおのり | ごはん ワナタン<br>あぶら ごま さとう                                          | にんじん もやし<br>ねぎ こまつな<br>にら                                     | 653        | 23.7     |
| 30                             | 木  | ごはん              | 牛乳  | たまねぎのみそしる<br>ぶたにくのしょうがやき<br>こんにゃくとしめじのピリからいため | 牛乳 あぶらあげ<br>わかめ ぶたにく<br>さつまあげ みそ      | ごはん あぶら<br>さとう                                                  | たまねぎ にんじん<br>しょうが こんにゃく<br>しめじ いんげん                           | 659        | 27.5     |
| 材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 22 回 |    |                  |     |                                               |                                       |                                                                 |                                                               | 平均摂取量      | 690 28.2 |
|                                |    |                  |     |                                               |                                       |                                                                 |                                                               | 摂取基準値      | 660 20.0 |

毎月19日は  
食育の日

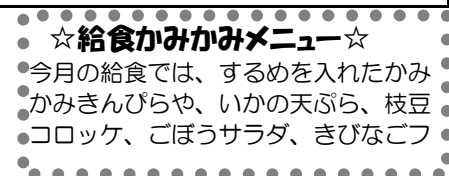
3990回と620回??



これは弥生時代と現代の1回の食事で噛む回数です。3900回が弥生時代の食事、620回が現代の食事です。この数字から分かるように、現代の食事は昔に比べ、噛む回数が1/6に減りました。

昔は玄米や木の実、魚など、噛みごたえのあるものを食べていましたが、今の食事はパンやハンバーグ、クリームスープなど、柔らかいものが多くなりました。

よく噛んで食べると良いことがたくさんあります。噛みごたえのある食品は、骨ごと食べる魚や大豆、海藻などです。ご家庭の食事でも、噛みごたえのあるものを食べるように心がけましょう。



肥満予防



虫歯を防ぐ

消化・吸収を  
よくする脳を活発に  
記憶力アップ!

毎べたあとな



噛をみがこう!

栄養相談日

・日時 6月28日(火)  
午後1:30~4:00まで  
・場所 本庄上里学校給食センター  
食物アレルギー等でご相談のある方は、お気軽にお越し下さい。

献立予定表・給食写真は、本庄上里学校給食センターのホームページからも見るができます。 <http://www.kyuushoku.jp>