



れいわ ねん がつ かはっこう にしかぐらしうがっこたんとう はなやま
令和3年5月20日発行 西神楽小学校担当 花山

6月給食だより



今月の目標

かよく噛んで
た食べよう

おねがい!

きゅうしょくひ 給食費は期日までの
のうにゅう 納入をお願いします。

きゅうしょくひ 給食の食材は保護
しゃのみさま きゅうしょくひ
者の皆様からの給食費
こうにゅう で購入しています。

◆よく噛んで食べると、こんな効果が！◆

食べすぎを防ぐ	脳が元気になる	虫歯を防ぐ	消化・吸収に役立つ

食品のかみごたえ度

1 ← → 10



*かみごたえ度は、数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。

今月の

きゅうしょく
給食について



まいづき しゅん しょくさい とくべつこんだて しょうかい
毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。
献立表と合わせてご注目ください。

6月に使う旬の野菜♪



アスパラ
(8日)



ブロッコリー
(16日)



ミニトマト
(23日)

おすすめ 給食レシピ

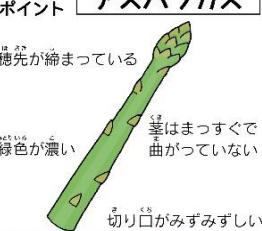
アスパラのごまあえ

●お好みで調味料を加減してください。

材料4人分

- ・アスパラ (3cm) ……3本位
- ・塩 ……適量
- ・人参 (千切り) ……1/4杯位
- ・白すりゴマ ……大さじ1と小さじ2
- ・砂糖 ……小さじ2
- ・醤油 ……小さじ2

選ぶ時の
ポイント アスパラガス



～作り方～

- ①たっぷりのお湯でアスパラと人参を茹ゆでます。
- ②流水で冷やし、水気をしっかりとる。
- ③あわせた調味料とアスパラと人参をあえる。
- ④味を調節して、盛り付けて完成です♪



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 こんけつ もくひょう 今月の目標 かよく噛んでた食べよう 	1日 656kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ ・卵としめじのスープ ・冷凍パイン 	2日 638kcal <ul style="list-style-type: none"> ・米粉コッペパン ・クラムチャウダー ・チキンナゲット(2コ) ・キウイフルーツ ・ミニフィッシュ 	3日 640kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・どさんこ汁 ・和風きんぴら包み ・グレープフルーツ ・のりごまふりかけ 	4日 850kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・炒り豆腐 ・鶏の唐揚げ(2コ) ・もやしのおひたし
7日 683kcal <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・ポークカレー ・福神漬け ・黄桃ミックス 	8日 685kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・麻婆豆腐 ・アスパラのごまあえ ・オレンジ 	9日 808kcal <ul style="list-style-type: none"> ・米粉ココアパン ・マカロニクリーム煮 ・枝豆フリッター(2コ) ・ミニトマト(2コ) 	10日 673kcal <ul style="list-style-type: none"> ・発芽玄米ごはん ・鶏ごぼう汁 ・さばみぞれ煮 ・のり佃煮 	11日 575kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(小) ・担々麺 ・たこ焼き(2コ) ・バナナ
14日 577kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・沢煮椀 ・ふきの炒め煮 ・味付けのり 	15日 699kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉じゃが ・いわしごまみそ煮 ・グレープフルーツ 	16日 646kcal <ul style="list-style-type: none"> ・米粉小コッペパン ・ペスカトーレ ・ソーセージステーキ ・ブロッコリーのドレッシングあえ 	17日 618kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそちゃんこ汁 ・ひじき入り厚焼卵 ・オレンジ 	18日
21日 726kcal <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・きのこカレー ・福神漬け ・フルーツ白玉 	22日 710kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ジンギスカン ・切干大根のナムル ・グレープゼリー 	23日 633kcal <ul style="list-style-type: none"> ・食パン ・ガタタンスープ ・ポテトコロッケ ・ミニトマト(2コ) ・ブルーベリージャム 	24日 556kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・真だくさんみそ汁 ・ホッケの塩焼き ・オレンジ 	25日
28日 666kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華煮 ・豚肉焼売(2コ) 	29日 584kcal <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・石狩豆乳鍋 ・もやしの中華あえ ・しぐれ昆布 	30日 567kcal <ul style="list-style-type: none"> ・米粉コッペパン ・ポトフ ・オムレツ ・枝豆 ・キウイフルーツ 	<p>よく噛むことの4つの効果</p> <p>むし歯予防</p> <p>肥満予防</p> <p>脳が活発!</p> <p>消化に優しい</p>	<p>6月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> ●エネルギー(650kcal) 660Kcal ●蛋白質(21.1g-32.5g) 26.9g ●脂質(14.4g-21.6g) 20.0g ●食塩(2.5g) 2.3g

●牛乳は毎日付きます。●物資の都合で給食の一部が変更になることがあります。●の日はスプーンがつきます。