

給食だより

6月 号

●問合せ●
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
 電話番号 0463-86-6525 (直通)



実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ		本 町	南 東	北	大 根	南 西	津 が 丘	鶴 沢 谷	鵜 巻
		おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	144kcal (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)										
2 月	ごはん 鶏肉の旨みだれ ピリ辛もやし 沢煮梅 牛乳	ごはん 鶏肉の旨みだれ ピリ辛もやし 沢煮梅 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん 小松菜 緑豆もやし 長ねぎ ごぼう えのきたけ 大根	米 カルシウム強化米 片栗粉 砂糖 ごんにゃく 米油 ごま油 ごま	793	34.9	32.8	2.8	6月が始まりました。しめじめとして季節で食欲も落ちる季節です。これから本格的に夏を迎えます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	1年	○	○	○	○	○	×	○
3 火	ごはん 鶏肉の梅みそだれ ささみとキャベツの昆布和え 肉だんご 切干大根の どり辛スープ	ごはん 鶏肉の梅みそだれ ささみとキャベツの昆布和え 肉だんご 昆布 牛乳	鶏肉 白みそ 鶏ささみ 肉だんご 昆布 牛乳	にんじん 小松菜 練り梅 長ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根 大根 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 米油 ごま油	790	33.8	31.2	3.8	★梅の日設立★ 6日は梅の日です。後奈良天皇が加茂神社に梅を奉納したことで雨が降ったことから、制定されました。	1年	×	○	×	○	○	○	○
4 水	カバオライス (ごはん) 海菜サラダ ビーフンスープ 牛乳	カバオライス (ごはん) (具) 海菜サラダ ビーフンスープ 牛乳	鶏ひき肉 大豆 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ 緑豆もやし 長ねぎ しょうが	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 ビーフン サラダ油 (米油) ごま油	713	34.7	25.2	3.3	★歯と口の健康週間★ 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。しっかり食べるためには歯や口の中が元気になることが大切です。	1年	○	○	○	○	○	○	○
5 木	きゅうりの ごまマヨサラダ ソフトフ ランスパン 牛乳	ソフトフランスパン ポークビーンズ きゅうりのごまマヨサラダ 牛乳	豚肉 大豆 鶏ささみ 牛乳	にんじん トマトビュレ 玉ねぎ きゅうり	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油) ごま マヨネーズ	734	34.6	37.0	3.5	よく噛むことは、消化吸収を助けるだけでなく、虫歯の予防にもつながります。	1年	○	○	○	○	○	○	○
6 金	カスタードプリン ブルコギ (韓国ごはん) 豆腐 スープ	ブルコギパン (麦入りごはん) (具) 豆腐スープ カスタードプリン 牛乳	豚肉 赤みそ 木綿豆腐 わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ 緑豆もやし	米 おおむぎ 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油)	759	33.2	28.1	3.2	ブルコギは韓国の代表的な肉料理の一つです。本場韓国では牛肉を使うのが一般的です。	1年	○	○	○	○	○	○	○
9 月	鶏肉のマリネ コンソメ スープ 牛乳	コーンピラフ 鶏肉のマリネ コンソメスープ 牛乳	鶏肉 牛乳	赤パプリカ 黄パプリカ にんじん ホールコーン 玉ねぎ セロリ キャベツ	米 おおむぎ 片栗粉 砂糖 サラダ油 (米油) 米油	746	31.8	33.7	3.1	朝ごはんは食べて来ましたか。朝ごはんを食べると、1日を元気にスタートできます。	1年	○	○	○	○	○	○	○
10 火	ブルーベリー ヨーグル ト ポテトの チーズス ープ コッパ ン 牛乳	コッパバン ポテトのチーズソース トマトスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	ソーセージ 鶏肉 シュレッドチーズ 牛乳	パセリ にんじん セロリ トマト缶 トマトビュレ 玉ねぎ にんにく キャベツ ブルーベリーゼリー	コッパバン じゃがいも 小麦粉 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) バター	704	26.8	34.4	3.1	秦野市では6月にじゃが芋が多く収穫されます。この時期のじゃがいもは皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。	1年	○	○	○	○	○	○	○
11 水	鶏肉の生焼 き じゃこ サラダ 牛乳	ごはん 鶏肉の生焼 き じゃこ サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	小松菜 にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油)	742	36.8	27.2	2.8	牛乳にはカルシウムがたっぷり入っています。牛乳を飲まない人は、じゃこや小松菜などの他の食材からとるようにしましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○
12 木	かしわ 寿司 豆腐の中 華煮 牛乳	かしわ寿司 ちくわの磯辺揚げ 豆腐の中華煮 牛乳	鶏ひき肉 高野豆腐 竹輪 木綿豆腐 豚肉 あおさ 牛乳	にんじん しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ	米 ビタミン強化米 砂糖 小麦粉 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) ごま油	759	35.6	29.2	3.9	気温と湿度が高くなると、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○
13 金	りんご タルト 鶏さ や 牛乳	かやくごはん 肉じゃが 鶏さや 牛乳	油揚げ 豚肉 やきのり 牛乳	にんじん ごぼう しいたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 緑豆もやし	米 もち麦 砂糖 じゃがいも しらす サラダ油 (米油) ごま油 りんごタルト	730	28.7	24.8	2.8	★ふるさと秦野食育DAY★ 肉じゃがには、秦野産のじゃがいも・たまねぎ・にんじんが、鶏さやや鶏さやには、秦野産のきゅうりが入っています。	1年	○	○	○	○	○	○	○
16 月	アセロラ ゼリー (具) 肉豆腐 あんかけ 牛乳	肉豆腐あんかけ丼 (ごはん) (具) 鶏けんちん汁 アセロラゼリー 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが ごぼう 枝豆 大根 アセロラゼリー	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごんにゃく サラダ油 (米油)	734	36.1	22.6	2.4	だんだんと気温が高くなってきます。熱中症を防ぐために、水分をこまめにとりましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○
17 火	グリーン サラダ チキン ナゲット (3群) 黒パン 牛乳	黒パン チキンナゲット グリーンサラダ コーンのミルクスープ 牛乳	チキンナゲット 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	アスパラガス にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ クリームコーン	黒パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	789	45.1	27.4	4.0	とうもろこしは、6月から9月が旬です。鮮度が落ちやすいので、収穫後すぐがおいしく食べられます。	1年	○	○	○	○	○	○	○
18 水	照り 焼き チキン (2群) 玉ねぎ ドレッシング サラダ 牛乳	ごはん 照り焼きチキン 玉ねぎドレッシングサラダ 豚汁 牛乳	鶏肉 豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 マカロニ じゃがいも ごんにゃく 米油	777	39.2	28.8	2.8	この時期に収穫された玉ねぎを「新玉ねぎ」と呼び、辛味が弱く、やわらかいのが特徴です。秦野市でも多く収穫されます。	1年	×	×	×	×	×	×	○
19 木	白身 魚のマヨ パン粉 焼き 牛乳	ごはん 白身魚のマヨパン粉焼き うま塩キャベツ すまし汁 牛乳	メルルーサ 木綿豆腐 なると 牛乳	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり にんにく 長ねぎ 大根 しめじ	米 カルシウム強化米 パン粉 マヨネーズ サラダ油 (米油) ごま油 ごま	709	32.9	29.4	2.4	★食育の日★ 毎月19日は食育の日です。しっかりとよく噛んで食べましょう。	1年	×	×	×	×	×	×	○
20 金	スライス ポテト 牛乳	ジャンバラヤ (ごはん) (具) スライスポテト キャベツの スープ 牛乳	ソーセージ 鶏肉 牛乳	ピーマン トマトビュレ 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) 米油	705	25.4	32.3	3.3	ジャンバラヤはアメリカ南部の料理です。スペインのバリエアの影響を受けてできたとされています。	1年	×	○	×	○	×	×	○
23 月	じゃがいも のソー テー (具) 牛乳	中華丼 (ごはん) (具) じゃがいものソー テー 牛乳	豚肉 牛乳	にんじん キャベツ 玉ねぎ グリンピース ホールコーン	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 米油 サラダ油 (米油)	774	27.6	27.9	2.2	梅雨の時期は食中毒が多く発生します。食事の前は、手洗いをしっかりとしましょう。	1年	○	○	○	○	×	×	×

実施日 日 曜		献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ		本 町	南	東	北	大 根	南 が 丘	津 沢	鶴 巻
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	144kcal (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)										
24	火	オレンジゼリー ドライカレー ナン ABCスープ 牛乳	ナン ドライカレー ABCスープ オレンジゼリー 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ なす にんにく しょうが キャベツ	ナン 小麦粉 マカロニ サラダ油 (米油) バター カレールウ	760	29.8	37.3	4.3	本場のナンは、タンドール 窯という、ツボ型の窯で 焼きます。内側に生地をベ タッと貼り付けると、1～ 2分で焼きあがります。	1年	○	○	○	○	○	○	×
25	水	ココアムース 豚肉のごま炒め 野菜のごま炒め ココアムース 牛乳	肉みそ丼 (もち麦入りごはん) (具) 野菜のごま炒め ココアムース 牛乳	鶏ひき肉 白みそ 竹輪 牛乳	にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ なす キャベツ	米 もち麦 砂糖 片栗粉 ココアムース	732	29.3	26.3	2.2	「いただきます」・「ごち そうさま」を言っています か。あいさつには、感謝の 気持ちが含まれます。	1年	○	○	○	○	○	○	×
26	木	青りんごゼリー ツナとにんじんの ソテー ロールパン ミートボール のトマト煮 牛乳	ロールパン ミートボールのトマト煮 ツナとにんじんのソテー 青りんごゼリー 牛乳	肉だんご まぐろ油漬け 牛乳	にんじん トマト缶 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ 青りんごゼリー	ロールパン 砂糖 サラダ油 (米油) ごま油 ごま	725	28.7	25.9	3.2	給食のパンの袋は、小さ く結んで、入っていた袋に 入れましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○
27	金	いかのおしほ揚げ (2個) 小松菜と鶏ささみの和え物 ごはん かぼちゃ のそぼろ煮 牛乳	ごはん いかのおしほ揚げ 小松菜と鶏ささみの和え物 かぼちゃのそぼろ煮 牛乳	いか 鶏ささみ 鶏ひき肉 牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ 緑豆もやし 玉ねぎ グリーンピース	米 片栗粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	706	31.7	21.4	2.5	かぼちゃ (南瓜) は、ポ ルトガルから伝えられたた め、「南蛮の瓜」から「南 瓜」となったと言われてい ます。	1年	○	○	○	○	○	○	○
30	月	チンゲンサイの塩炒め 鶏むね肉 (2個) ごはん 豚肉の スープ煮 牛乳	ごはん チンゲンサイの塩炒め 野菜のスープ煮 牛乳	鶏むね肉 牛乳	チンゲンサイ にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー ホールコーン	米 じゃがいも 米油 サラダ油 (米油)	797	22.2	14.6	2.5	これから夏本番です。夏 バテをしないためには、食 事と運動と休養のバランス が大切です。	1年	○	○	○	○	○	○	○



6月は「食育月間」です



国では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。

自分の食生活を振り返ったり、家族で話し合ったりして、健全な食生活を実践するために何ができるか考えてみませんか。誰かと一緒に楽しく食べること、食材の買いものに行くことなど、できることから取り組んでみましょう。



秦野市食育キャラクター
ボンチーヌ

さらに!

6月4日は「虫歯予防デー」



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

よく噛んで食べることは、からだによい働きがたくさんあります。普段から意識して、しっかり噛みましょう。



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の動きで、むし歯を予防します。



の行事食

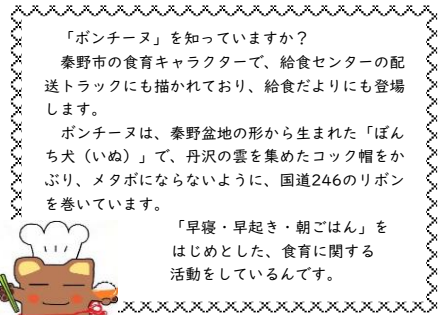


梅の日 (3日)

6月6日の「梅の日」にちなみ、3日は梅を使った「鶏肉の梅みそだれ」です。
この時期になると梅の実が実り、収穫を迎えます。昔、晴天が続いたときに、後奈良天皇が京都の加茂神社に梅を奉納したことで雨 (= 梅雨) が降ったことから、梅の日になりました。

ふるさと秦野食育DAY (13日)

秦野市で、新じゃがや新玉ねぎが多く出回る季節となりました。13日の肉じゃがでは、秦野産のじゃがいも・たまねぎ・にんじんを使っています。また、磯香和えには、秦野産のきゅうりを使っています。
給食では他にも、きゃべつ、長ねぎ、小松菜、にんにくなど、季節ごとに秦野産の野菜がたくさん使われています。



保護者の方へ



6月分の給食費の引き落としは、
27日 (金) です。

前日までに必ず **残高の確認** を
お願いいたします。