



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりよう た
		赤	緑	黄	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	おもにからだをつくる			調味料・その他
カルシウム (mg)		おもにからだのちようしをととのえる			おもにねつやちからのもとになる
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 611kcal 17.1g 269mg	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ◎たまねぎ さやいんげん ごぼう	◎ごはん あぶら ◎じゃがいも でんぷん あぶら さとう	さけ しお こしょう オイスターソース しょうゆ しょうゆ
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 27.5g 341mg	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ◎たまご	にんにく しょうが ◎たまねぎ にんじん ◎ねぎ えのきたけ ◎こまつな	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう でんぷん でんぷん	(けずりぶし) みりん しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 23.3g 298mg	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	◎たまねぎ にんじん ピーマン にんじん ◎キャベツ しめじ とうもろこし ◎こまつな	◎ごはん でんぷん あぶら さとう	しお こしょう ワイン しょうゆ す コンソメ こしょう しお
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 637kcal 26.4g 309mg	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ひよこまめ	しょうが りんごピューレ ◎キャベツ きゅうり とうもろこし ◎たまねぎ にんじん ◎キャベツ パセリ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ しお こしょう カレーこ コンソメ こしょう しお
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 632kcal 25.9g 361mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ あつあげ サラダささみ	しょうが にんじん ◎たまねぎ ◎こまつな ◎キャベツ にんじん もやし きゅうり	◎ごはん あぶら さとう でんぷん さとう あぶら ごま	さけ オイスターソース しょうゆ す しょうゆ
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 601kcal 22.0g 308mg	ぎゅうにゅう さわら ひじきのもの	◎たまねぎ にんじん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら (こんにやく) さとう	しょうゆ す とうがらし みりん しょうゆ
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 585kcal 22.0g 302mg	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご ナムル	しょうが ◎たまねぎ にんじん きくらげ ◎キャベツ ◎ねぎ もやし いら にんじん	◎ごはん でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう さとう あぶら ごま	しょうゆ しお しょうゆ しお
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 600kcal 24.9g 271mg	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	ねりうめ ピーマン きピーマン ◎たまねぎ にんじん ◎ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら でんぷん あぶら さとう さとう あぶら ごま	さけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ (けずりぶし)
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 706kcal 27.0g 394mg	ぎゅうにゅう ◎だいず とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ◎たまねぎ とうもろこし パセリ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう ◎じゃがいも こめこ	しょうゆ しょうゆ ワイン しお こしょう コンソメ
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 581kcal 20.9g 353mg	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	◎こまつな ◎キャベツ にんじん えのきたけ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう さとう (こんにやく) さとう	しょうゆ からし しょうゆ (けずりぶし) みりん さけ しょうゆ
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 585kcal 24.2g 358mg	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ とうふ	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ◎ねぎ ◎キャベツ きゅうり	◎ごはん あぶら さとう でんぷん さとう あぶら ごま	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ す
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 586kcal 21.9g 292mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ ◎あじつけのり	◎たまねぎ にんじん ◎こまつな ◎キャベツ きゅうり	◎ごはん ◎うどん でんぷん あぶら さとう	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ カレーこ カレーク しょうゆ す しお
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 613kcal 24.4g 400mg	ぎゅうにゅう こやどうふ ◎たまご きゅうりのしおもみ おちゃむしパン	にんじん しいたけ ◎たまねぎ きゅうり いせぢや	◎ごはん さとう ホットケキミックス あぶら	(けずりぶし) みりん しょうゆ しお
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 27.7g 341mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず ツナオイルづけ	◎たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン にんじん ◎キャベツ とうもろこし	◎ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	こしょう コンソメ トマトケチャップ しお こしょう しお
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 600kcal 23.0g 438mg	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ ◎あかみそ しろみそ	◎キャベツ もやし にんじん ◎たまねぎ ◎ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	しょうゆ (けずりぶし)
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 593kcal 17.7g 269mg	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ツナオイルづけ	にんにく ◎たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン きゅうり にんじん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう ◎じゃがいも フレンチドレッシング	こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお しお こしょう
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 600kcal 28.4g 303mg	ぎゅうにゅう かつお とうふ にんじん えのきたけ とうがん ◎ねぎ	しょうが ◎キャベツ にんじん えのきたけ とうがん ◎ねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら さとう ごま でんぷん	さけ しょうゆ みりん しお あおじそふりかけ (けずりぶし) しょうゆ さけ しお
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 677kcal 19.6g 314mg	ぎゅうにゅう とりひきにく ちくわ	◎たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん にんじん ◎こまつな	◎ごはん あぶら じゃがいも さとう さとう ノンエッグマヨネーズ	さけ しょうゆ しょうゆ しお こしょう
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal 19.7g 294mg	ぎゅうにゅう ベーコン ◎キャベツ にんじん とうもろこし	にんにく ◎たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン ◎キャベツ にんじん とうもろこし	◎ごはん コッペパン スパゲティ オリーブオイル	しお トマトケチャップ こしょう す しょうゆ
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 598kcal 21.5g 301mg	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく ◎たまねぎ にんじん きゅうり ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら	ワイン カレーこ トマトケチャップ ウスターソース チョコレート しお こしょう
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 638kcal 26.4g 296mg	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	◎キャベツ にんじん ◎たまねぎ えのきたけ しろねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース しお (けずりぶし) しょうゆ
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 644kcal 20.4g 313mg	ぎゅうにゅう とうふ ◎ぶたひきにく ◎あかみそ	ごぼう にんじん さやいんげん	◎ごはん あぶら さとう ◎じゃがいも あぶら (こんにやく) さとう ごま	みりん さけ しお こしょう しょうゆ

ぎゅうにゅう みえけんさん  
牛乳は三重県産です。

こめ すずかしさん  
お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

16日(木)と17日(金)は  
「みえ地物一番給食の日」です。



6月の給食目標  
よくかんで食べよう

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。  
ごはん以外に◎があるときは、  
献立名の欄に ◎ でお知らせします。





# 給食だより6月号



©手塚プロダクション  
《センター校・園》

6月になり、梅雨の季節がやってきます。気温も湿度も高くなり、食中毒にも注意が必要な時期です。

心も体も元気に過ごすためには、好ききらいになくなんでも食べるように心がけましょう。

## 6月の給食目標

## よくかんで食べよう

☆6月4日から10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。自分の歯を大切にしましょう。

### しっかりかんで食べていますか？～おいさと元気を支える丈夫な歯～

◎食事で「かむ力」をつけよう



よくかんで食べることは、むし歯や食べすぎをふせぐだけでなく、消化・吸収をよくしたり、味覚が発達して味がよくわかるようになり、脳の働きをよくしたりするなど、体によい効果がたくさんあります。

よくかむためには「かむ力」をつけることや、歯を丈夫にすることが大切です。かみごたえのある食べ物や、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食べ物をたくさん食べて、年をとっても健康な歯で過ごせるようにしましょう。

#### <かみごたえのある食べ物>



#### <カルシウムの多い食べ物>



ひとくち かい  
一口30回かむことを  
めざ  
目指しましょう！

今月の給食では、かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物をたくさん使っています。おうちでの食事でも、ぜひ取り入れてみてくださいね。

## 6月の行事食

☆歯と口の健康週間 (4日～10日)

1か月をとおしてかみごたえのある食べ物や、カルシウムの多い食べ物がたくさん使われています。よくかむことを意識して食べましょう。

☆入梅 (11日)

暦の上での梅雨の始まりです。入梅には旬の梅や季節の食材を使った料理を食べます。10日の給食では、鶏肉の梅風味焼きや、旬の新じゃがいもを味わいましょう。

### <<6月は食育月間です>>

- ・好ききらいせず食べていますか？
  - ・毎日朝ごはんを食べていますか？
  - ・マナーを守って食べていますか？
- ☆毎日の食事について、あらためて考えてみましょう。



## つくってみよう！給食レシピ

## 鶏肉の梅風味焼き

### <材料 4人分>

- 鶏肉
- ☆酒
- ☆みりん
- ☆しょうゆ
- ☆ねりうめ

### 6月10日のこんだてより

- 200g (一切れ50g)
- 小さじ2
- 小さじ2
- 大さじ1
- 8g

### <作り方>

- ①鶏肉に調味料☆で下味をつける。
- ②オープン用鉄板にクッキングシートをひき、鶏肉を並べる。
- ③200℃に予熱したオープンで10～15分焼く。  
(温度や焼き時間は、使用の機器により調整してください。)

じめじめした梅雨にぴったり！梅の風味がさっぱりとして食が進みます。鶏肉はもも肉やむね肉、ささみなどお好みに合わせください。また、豚肉や魚に変えてもおいしく食べられますよ。ぜひ、ご家庭でもおためしください。

