

6月 給食だより

令和5年5月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

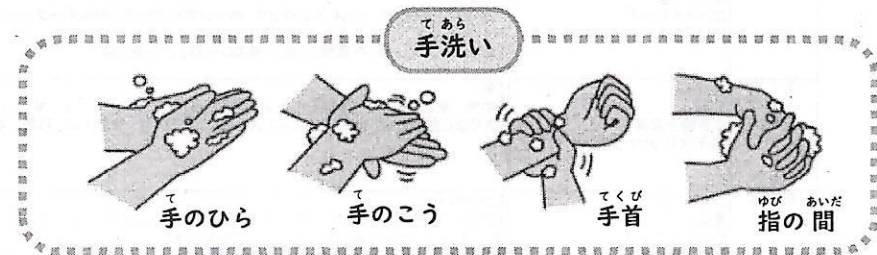
歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

また、手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。



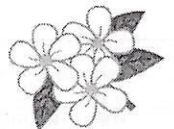
本年度の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。
今月の食材は、「パインアップル」です。

「パインアップル」は、日本では沖縄県で一番多く作られています。6月23日は沖縄県産の「冷凍パイン」がです。



また、沖縄県では、6月23日を、戦没者の霊を慰め平和を祈る日として、慰霊の日と条例で定めています。守口市でも、平和への祈りをこめて、毎年沖縄にちなんだ給食を提供しています。

本年度は、「冷凍パイン」の他に、沖縄県の郷土料理である「クファージュシー」や、「ゴーヤのあえもの」などを提供します。



学校給食献立表

6/1木 ~ 6/30金

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
6/1木	コーンピラフ 牛乳 ポターージュ ドレッシングあえ	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、(水) 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、牛乳、ポターージュストック、ポーンストック、油、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、サラダ油	6/16金 ★ はし	たきごみごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 ひじきの炒め煮	【米、とり肉、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ、油、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、塩、(水) 【ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【牛肉、うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ、三温糖、みりん、けずりぶし、(水)
6/2金	げんまいごはん 牛乳 かき卵スープ ドライカレー	【米、げんまい 【ぶた肉、たまご、はくさい、たけのこ、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう、(水) 【牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、油、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ、純カレールー粉、こしょう	6/19月	バターパン 牛乳 レタスのスープ キッシュ ヨーグルト	【バターパン 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、(水) 【たまご、ベーコン、たまねぎ、アスパラガス、パセリ、塩、こしょう、とけるチーズ、牛乳、油 【ヨーグルト
6/5月	コッペパン 牛乳 ピーフンチャー フレンチサラダ	【コッペパン 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、マーガリン、ケチャップ、トマトピューレ、ポーンストック、チャツネ、ウスターソース、赤ぶどう酒、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しよがが、酢、サラダ油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう	6/20火 ★ はし	チャーハン 牛乳 みそラーメン きゅうりのあまづづけ	【米、やきぶた、ねぎ、とりがらスープ、しょうゆ、塩、ごま油、(水) 【スパゲティ、ぶた肉、はくさい、にんじん、コーン、ねぎ、干しわかめ、油、こしょう、とんこつスープ、ポーンストック、みそ、赤だしみそ、しょうゆ、(水) 【きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、とうがらし
6/6火	ナシゴレン 牛乳 コンソメスープ あじフライ	【米、ぶたひき肉、むきえび、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、スイートチリソース、しょうゆ、油、塩、こしょう、(水) 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、(水)、純カレールー粉、パン粉、油	6/21水 ★ はし	ごはん 牛乳 チンゲン菜の卵炒め つくねの煮物	【米 【ベーコン、たまご、サラダ油、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、ポーンストック、しょうゆ、塩、砂糖、こしょう 【つくね、さやいんげん、三温糖、しょうゆ、しょうゆ、けずりぶし、(水)
6/7水 ★ はし	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 切干大根のサラダ	【米 【牛肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ、三温糖、酒 【すりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、サラダ油、砂糖、塩	6/22木 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 きびなごのからあげ	【米 【とり肉、こんにやく、がんもどき、さがきてんぶら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ、しょうゆ、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油
6/8木	コッペパン 牛乳 ピーフンチャー 焼きフランクフルト	【コッペパン 【とり肉、ピーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう、ごま油、(水) 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし	6/23金 ★ はし	クワアジュシー 牛乳 みそ汁 ゴーヤのあえもの くだもの	【米、麦、ぶた肉、にんじん、きざみこんぶ、油、とりがらスープ、しょうゆ、塩、(水) 【とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、干しわかめ、みそ、けずりぶし、(水) 【ツナ、キャベツ、ゴーヤ、きゅうり、酢、しょうゆ、しょうゆ、砂糖、塩 【れいとうパン
6/9金 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 卵とじうどん あえもの	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【うどん、とり肉、たまご、かまぼこ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん、けずりぶし、(水) 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ、みりん	6/26月	ごはん 牛乳 中華丼 焼ききょうざ	【米 【ぶた肉、いか、むきえび、酒、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、土しよがが、油、ポーンストック、しょうゆ、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、(水) 【ぎょうざ、油
6/12月 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 きんぴらごぼろ ミニゼリー	【米 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【牛肉、ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ、しょうゆ、みりん、ごま油、けずりぶし、(水) 【ミニゼリー	6/27火	こくとうパン 牛乳 スープパスタ りっちゃんサラダ	【こくとうパン 【マカロニ、ベーコン、むきえび、白ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、牛乳、油、とりがらスープ、小麦粉、マーガリン、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、はなかつお、きざみこんぶ、酢、サラダ油、塩、砂糖
6/13火	ぶどうパン 牛乳 ごも煮 あまづあえ	【ぶどうパン 【だいた、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ、しょうゆ、けずりぶし、(水) 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん	6/28水 ★ はし	ごはん 牛乳 ちゃんぽん汁 切干大根の煮物	【米 【ぶた肉、土しよがが、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、油、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、(水) 【とり肉、うすあげ、きりぼしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ、しょうゆ、みりん、けずりぶし、(水)
6/14水 ★ はし	ごはん 牛乳 そぼろ煮 さばのごまみそ焼き	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ、三温糖、でんぶん、けずりぶし、(水) 【さば、白ごま、赤だしみそ、三温糖、酒、(水)、油	6/29木	メキシカンライス 牛乳 コンソメスープ カレーコロッケ	【米、麦、ぶたひき肉、たまねぎ、トマト水煮、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、油、とりがらスープ、酒、塩、こしょう、(水) 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【カレーコロッケ、油
6/15木 ★ はし	ごはん 牛乳 わかめのスープ ポークチャップ	【米 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、(水) 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう	6/30金 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 にんじんシリシリ おはぎ	【米 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、ふ、干しわかめ、しょうゆ、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩 【おはぎ

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●毎月の給食日より献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。

●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

児童1人1回あたり
平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年1・2年	515	21.8	17.2	304	67	2	2.5	196	0.37	0.49	14	3.3	1.91
学年3・4年	592	24.9	19.1	319	78	2.4	2.9	226	0.43	0.53	17	4.1	2.31
学年5・6年	669	28	21	334	86	2.7	3.3	255	0.48	0.57	20	4.8	2.61

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」
等に影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協
力をお願いします。

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。