



6月分 給食こんだて



にいまへるHP



にいまへる紹介動画

令和4年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
☆6/4~10 「歯と口の健康週間」☆ 食べ物や食べ方に気をつけて、丈夫な歯にしましょう。	☆世界の食事「ドイツ」☆ ★ザワークラウト★ ドイツ語で「酸っぱいキャベツ」という意味で、キャベツの漬物です。 ★リンゼンズップ★ 「リンゼン」はレンズ豆、「ズuppe」はスープという意味です。	1日 パインゼリー やさしいシークワーサー タコライス 全国味めぐり「沖縄県」 タコライスは、タコの具をごはんののせた料理で、沖縄が発祥です。沖縄にはパイナップルやソーサーなど、果物がたくさんあります。	2日 さあらのこはくあげ ごはん みそ汁 バランスのよい食事のとり方 主食〈ごはん、パン、めんなど〉・主菜〈肉、魚、卵料理など〉・副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。	3日 しおラーメン ひじきのちゅうがえ しょうまい2ヶ 食事のマナー 箸を正しく使うことは、食事のマナーとして大切です。正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。
6日 ぶたにくのこみだれかけ ごはん けんまい ひたし こんにゃく	7日 チーズパン いくだんごのクリームスープ ピクルス	8日 こんにゃくのいり ごはん いしものいすあげ 中3ヶ さばのしょうゆだれ ごま油	9日 ヨーグルトゼリー ちゅうが サラダ じゃこチャーハン ぎょうざ 中3ヶ	10日 おやこどん いしものうめ ひたし
歯と口の健康	歯と口の健康	歯と口の健康	歯と口の健康	歯と口の健康
よくかんで食べると、むし歯の予防、脳の活性化、食べ過ぎ防止など、体により働きががたくさんあります。	丈夫な歯をつくるために、カルシウムやたんぱく質、ビタミンDが多い食べ物をバランスよく食べましょう。	食物せんいの多い野菜や海そう、きのこなどは、よくかむことで、歯のよごれを落とす働きがあります。すすんで食べましょう。	今日の給食には、牛乳や乳製品、小魚、小松菜など、カルシウムの多い食べ物をたくさん使っています。	「だらだら食べ」をするとむし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。
13日 にいまへるぶたにくのオロソース ライス オニオンスープ	14日 ラーメン ポークビーンズ グリーンサラダ	15日 グチのカレー ごはん しほなめ いりみそ	16日 ミニももゼリー ちやぎうどん ごしき	17日 あいとうみかん きつねうどん ぶたにくのしょうゆだれ
食事と感謝	安全と衛生に気をつけた食事	生活習慣病 予防の食事「減塩」	地産地消「にいまの日」	バランスのよい食事のとり方
食事ができるまでには、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちで食事をしましょう。	みなさん手洗いをしっかりしていますか？食事の前、トイレに行った後、外から帰ったときなどには、特に丁寧に手を洗いましょう。	今日の給食では、カレー粉や酢を利用して塩を減らしたり、豆ペーストのコクを利用してみそを減らしたりなど、減塩を工夫しています。	地産地消は、新鮮、おいしい、安全など、よいことがたくさんあります。にいまの食材を味わっていただきましょう。	黄〈ごはん、パンなど〉・赤〈肉、魚、卵など〉・緑〈野菜、きのこ、果物など〉の食品をそろえると食事のバランスがよくなります。
20日 かぼちゃプリン ごはん やさしいサラダ かぼちゃコロケ	21日 さけのしあやき ごはん あかあえ みそ汁	22日 やさしいせんづけ ごはん マーボー豆腐	23日 あかどりのアジヤキ ごはん はるめのすのもの かきたま	24日 フルーツ ソフトめん カレーソース やさしいサラダ
図書給食	朝食の役割	食べ物の役割「赤の食品」	正しい配膳と盛りつけ	安全と衛生に気をつけた食事
『14匹のかぼちゃ』の絵本に出てくるメニューが給食に登場します。お楽しみに！	脳は寝ている時も働いているので、朝起きた時はエネルギー不足になっています。朝食をしっかり食べて、エネルギーを補給しましょう。	成長期のおみなさんは身長や体重が増えますが、血や肉、骨など体をつくってくれるのが、赤の食品です。	和食の場合、ごはんは左側、汁は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置くようにします。	手には目に見えないバイ菌がたくさんついています。食事の前にはせっけんで丁寧に手を洗いましょう。
27日 とりてのちぎ ごはん えびだんご リンゼンズップ	28日 ソーセージ ごはん リンゼンズップ ランクル	29日 オレンジ ごはん ハヤシライス	30日 やさしいさば ごはん さばのしょうゆだれ あかあえ すのもの	☆図書とのコラボ給食☆ ★14匹のかぼちゃ★ おじいさんが持っていたいのちの種。みんなでまいて大事に育てます。季節がすぎ、大きく立派に実ったかぼちゃをさあ、みんなで収穫です。給食では、かぼちゃコロケ、かぼちゃプリンが登場します！
食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、米、麦、でんぷん、油、ごま油、さとう、ドレッシングです。エネルギーのもとになります。	世界の食事「ドイツ」 ドイツ料理といえば、ソーセージが定番で、とてもたくさんの種類があります。フランクフルトは、ドイツが発祥のソーセージです。	食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷりと食べ、元気に過ごしましょう。	さば、いわし、さんまなどの背の青い魚は、血液をサラサラにする働きがあり、脳や心臓の血管の病気を予防します。	

6月分給食献立予定表

令和4年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 I給 - (kcal) タンパク(g)	中学校 I給 - (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (水)	タコライス 牛乳 野菜のシークワサーあえ パインゼリー	657 23.9	784 28.4	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう とりレバー	にんじん にんにく	パブリカ トマト たまねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー シークワサー	こめ あぶら ゼリー	おぎ さとう
2 (木)	ごはん 牛乳 鯖のこはく揚げ ごまあえ みそ汁	646 29.5	773 34.3	さわら とうふ わかめ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん にら	ほうれんそう たまねぎ	こめ でんぷん ごま	おぎ あぶら
3 (金)	塩ラーメン 牛乳 しゅうまい ひじきの中華あえ	615 28	755 33.8	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ にんにく とうもろこし こまつな しょうが キャベツ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう		
6 (月)	玄米ごはん 牛乳 豚肉の香味だれかけ ひたし 根菜汁	687 30.3	824 36.2	ぶたにく がんもどき	ぎゅうにゅう みそ	ねぎ にんにく ごぼう しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん さやいんげん	こめ でんぷん ごま さといも	げんまい あぶら さとう	
7 (火)	チーズパン 牛乳 肉だんごのクリームスープ煮 ピクルス	640 26.4	854 34.5	とりだんご	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース カリフラワー きゅうり キャベツ	チーズパン あぶら ホワイトルウ (こめこ)	じゃがいも さとう	
8 (水)	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 切干大根のごま酢あえ 根菜の炒り煮	669 23.3	826 28.9	ししゃも とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	さやいんげん だいこん キャベツ こまつな にんじん ごぼう れんこん	こめ あぶら さとう てんぷらこ	おぎ ごま こんにゃく	
9 (木)	じゃこチャーハン 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ ヨーグルトゼリー	643 21.5	769 25.8	ちりめんじゃこ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	にんじん グリンピース こまつな	こめ ごまあぶら ゼリー	おぎ ごま ドレッシング
10 (金)	親子丼 牛乳 鰯のうめ煮 ひたし	696 30.3	820 34.9	とりにく たまご いわしのうめこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら	おぎ でんぷん
13 (月)	ライス 牛乳 新見産豚肉のオーロラソース サラダ オニオンスープ	645 27.1	780 32.4	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	ほうれんそう さやいんげん	こめ でんぷん さとう	おぎ あぶら ドレッシング
14 (火)	レーズンパン または 米粉セサミパン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	622 27.5	835 35.3	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム さやいんげん ブロッコリー キャベツ きゅうり	パン さとう ドレッシング	じゃがいも あぶら	
15 (水)	ごはん 牛乳 グチのカレー南蛮 ごまあえ 白花豆入りみそ汁	635 26	768 31	グチ あぶらあげ しろはなまめ	ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	キャベツ にんじん	こめ あぶら ごま	おぎ さとう じゃがいも
16 (木)	千屋牛丼 牛乳 五色あえ ミニももゼリー	653 25.9	787 30.8	ちやぎゅうにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそう	こめ さとう ごま	おぎ あぶら ゼリー
17 (金)	きつねうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 冷凍みかん	608 26.2	765 32	あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ さやいんげん	ねぎ にんじん みかん	うどん あぶら	さとう
20 (月)	コーンピラフ 牛乳 かぼちゃコロック 野菜サラダ かぼちゃプリン	678 21.3	777 24	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし キャベツ	にんじん グリンピース アスパラ	こめ あぶら プリン	おぎ コロック ドレッシング
21 (火)	ごはん 味付けのり 牛乳 鮭の塩焼き おかかあえ みそ汁	631 31.4	754 36.5	さけ のり あつあげ わかめ	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	キャベツ もやし たまねぎ	ほうれんそう にんじん	こめ じゃがいも	おぎ
22 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 野菜の四川漬け	648 28.1	784 33.6	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	しょうが にら だいこん にんじん	こめ でんぷん あぶら	おぎ さとう
23 (木)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 春雨の酢の物 かき玉汁	641 27.7	761 31.9	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ ほうれんそう	にんじん たまねぎ	こめ さとう でんぷん	おぎ はるさめ
24 (金)	ソフトめんカレーソース 牛乳 野菜サラダ フルーツムース	698 27.4	872 34.1	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう とりレバー	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ ブロッコリー	ソフトめん あぶら フルーツ (こめこ)	じゃがいも ムース ドレッシング	
27 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースかけ 中華あえ えびだんご入りスープ	680 29.1	824 34.8	とりにく えびだんご	ぎゅうにゅう	ねぎ もやし しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん チンゲンサイ きくらげ	こめ でんぷん さとう ごまあぶら ドレッシング	おぎ あぶら	
28 (火)	胚芽パン または 米粉セサミパン 牛乳 フランクフルト ザワークラウト リンゼンズッペ	602 23.6	849 32.5	フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう レンズまめ	キャベツ たまねぎ さやいんげん	きゅうり にんじん	パン さとう	オリーブオイル じゃがいも
29 (水)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ オレンジ	631 23.5	759 27.7	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく とうもろこし トマト キャベツ アスパラ オレンジ	こめ あぶら ドレッシング (こめこ)	おぎ ハヤシルウ	
30 (木)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き キャベツとわかめの酢の物 野菜の煮物	623 22.6	764 27.3	さば ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ こまつな さやいんげん にんじん だいこん ごぼう	こめ さとう こんにゃく	おぎ さといも	

☆食べ物は、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

☆献立予定表の太字の材料は、新見市や岡山県内で作られたものです。

