



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5年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
<p>☆お知らせ☆</p> <p>6月から、にいまへるの給食レシピを『にいま食育広場公式SNS』に掲載していきます。ぜひ参考にしてみてくださいね!</p> <p>facebook Instagram</p>	<p>☆哲西の米粉パン☆</p> <p>それぞれの学校で、年2回、給食に出ます。</p> <p><1回目></p> <p>6月13日: 新見南 小 新見南 中</p> <p>6月27日: 草間台小 本郷小 新砥小 哲多中</p>	<p>☆図書とのコラボ給食☆</p> <p>★14匹のかぼちゃ★</p> <p>「これはかぼちゃの種、いのちのつぶだよ。」ねずみのおじいさんがそういって、家族で種まきをします。大事に育てて、収穫して、実ったかぼちゃでパーティを開きます。どんなかぼちゃ料理があるのかな(*^▽^*)</p>	<p>1日</p> <p>ちゅうか サラダ 牛乳</p> <p>マーボードウ</p> <p>ごはん</p> <p>食べ物の役割「赤の食品」</p> <p>今日の給食の赤の食品は、とうふ、豚肉、みそ、牛乳です。体をつくるもとになります。</p>	<p>2日</p> <p>ぶたにのこうみぎかけ ひやし</p> <p>ライス</p> <p>やさいスープ</p> <p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>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いねいに手を洗いましょう。</p>
<p>5日</p> <p>かいそう サラダ 牛乳</p> <p>ライス</p> <p>とりにくのクリームスープ</p> <p>歯と口の健康</p> <p>6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です。食べ方や食べ方に気をつけて、丈夫な歯にしましょう。</p>	<p>6日</p> <p>かしのいりり</p> <p>かしのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>歯と口の健康</p> <p>よくかんで食べると体によい働きがたくさんあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯予防 ・脳の活性化 ・食べすぎ防止 ・消化を助ける 	<p>7日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ちゅうか</p> <p>ごはん</p> <p>歯と口の健康</p> <p>今日の給食には、牛乳や乳製品、小魚、小松菜など、カルシウムが多い食べ物をたくさん使っています。</p>	<p>8日</p> <p>いわしのうめ</p> <p>おやこどん</p> <p>歯と口の健康</p> <p>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。</p>	<p>9日</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>きつねうどん</p> <p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>主食がうどんなどめん類の場合にも、主菜(肉、魚、卵料理など)と副菜(野菜料理)をそろえると食事のバランスがよくなります。</p>
<p>12日</p> <p>ミンモモカレー</p> <p>ちやぎうどん</p> <p>地産地消「にいまの日」</p> <p>今日の給食には、新見市産の米、千屋牛肉、健康の森学園で作られた玉ねぎを使っています。味わっていただきます。</p>	<p>13日</p> <p>こめこめパン</p> <p>リンゼスツパ</p> <p>世界の仕事「ドイツの料理」</p> <p>★フランクフルトはドイツ生まれです。</p> <p>★ザワークラウト=酸っぱいキャベツ(キャベツの漬け物)</p> <p>★リゼソープ</p>	<p>14日</p> <p>さばのしほ</p> <p>ごはん</p> <p>生活習慣病予防の食事「青魚」</p> <p>鯖、鰯、秋刀魚などの背の青い魚は、血液をサラサラにする働きがあります。すすんで食べて病気を予防しましょう。</p>	<p>15日</p> <p>パンゼリー</p> <p>タコライス</p> <p>全国味めぐり「沖縄県」</p> <p>タコライスは、タコの貝をごはんにのせた料理で、沖縄生まれです。沖縄には「アップル」や「クサー」など、果物がたくさんあります。</p>	<p>16日</p> <p>カレーうどん</p> <p>ごはん</p> <p>生活習慣病予防の食事「減塩」</p> <p>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。</p>
<p>19日</p> <p>さけのしほ</p> <p>ごはん</p> <p>朝食の役割</p> <p>朝食を食べると、頭・体・おなかが目覚めます。バランスよく食べて、1日を元気に過ごしましょう。</p>	<p>20日</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>正しい配膳と盛りつけ</p> <p>美しく配膳すると見た目だけでなく、食べやすくなります。食べる人のことを考えて盛りつけましょう。</p>	<p>21日</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>ごはん</p> <p>図書給食</p> <p>『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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ★コロケ ★プリン 	<p>22日</p> <p>しほのうめ</p> <p>ごはん</p> <p>季節を味わう料理</p> <p>じゃがいもは、春先に植付け、6月頃に収穫します。収穫したてのものはみずみずしく、新じゃがいもといえます。</p>	<p>23日</p> <p>ソフトめん</p> <p>カレーソース</p> <p>食事と感謝</p> <p>『ご馳走さま』は、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう、という意味が込められています。感謝の気持ちを込めましょう。</p>
<p>26日</p> <p>ぶたにのこうみぎかけ</p> <p>ごはん</p> <p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>安全な給食を作るために、調理員さんは身じたくや手洗いに気をつけています。みなさんも身じたくを整えて準備をしましょう。</p>	<p>27日</p> <p>こめこめパン</p> <p>ポークピスト</p> <p>食べ物の役割「黄の食品」</p> <p>今日の給食の黄の食品は、パン、じゃがいも、さとう、油、ドレッシングです。エネルギーのもとになります。</p>	<p>28日</p> <p>さわらのこはあげ</p> <p>ごはん</p> <p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>給食は、赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえて栄養のバランスがよくなるようにしています。家でもバランスよく食べましょう。</p>	<p>29日</p> <p>れいとうみかん</p> <p>ごはん</p> <p>食べ物の役割「緑の食品」</p> <p>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。</p>	<p>30日</p> <p>ひしきのちゅうか</p> <p>しゅうまい</p> <p>食事のマナー</p> <p>箸を正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。今のうちからしっかりと身につけておきましょう。</p>

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
6月分給食献立予定表

令和5年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 1kg (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	中学校 1kg (kcal) ﾀﾊﾞｸ(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 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	649 28.5	786 34.1	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	しょうが にら こまつな にんじん	こめ あぶら ドレッシング	むぎ でんぷん
2 (金)	ライス 牛乳 新見産豚肉のオーロラソース サラダ 野菜スープ	653 27.5	790 32.8	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	ブロッコリー さやいんげん	こめ さとう でんぷん ドレッシング	むぎ じゃがいも あぶら
5 (月)	ライス 牛乳 鶏肉のクリームスープ煮 海藻サラダ 小魚パリッシュ	673 25.5	811 29.7	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう にほし	マッシュルーム たまねぎ こまつな きゅうり	グリーンピース にんじん もやし	こめ じゃがいも ホワイトルウ (こめこ)	むぎ あぶら ドレッシング
6 (火)	玄米ごはん 牛乳 かわいのから揚げ 切干大根のごま酢あえ 根菜の炒り煮	677 28.3	805 31.1	かわい とりにく	ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう さやいんげん こまつな こんにゃく	にんじん れんこん キャベツ こんにゃく	こめ でんぷん ごま	げんまい あぶら さとう
7 (水)	じゃこチャーハン 牛乳 ぎょうざ 中華あえ ヨーグルトゼリー	644 21.8	769 26.1	ちりめんじゃこ たまご	ぎゅうにゅう ぎょうざ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	にんじん グリーンピース ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう	むぎ ごま ゼリー
8 (木)	親子丼 牛乳 鰯のうめ煮 ひたし	691 29.5	814 34	とりにく たまご いわしのうめに	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 きゅうり	こめ あぶら	むぎ でんぷん
9 (金)	きつねうどん 牛乳 鶏肉のから揚げ ごま酢あえ	677 29.4	827 33.8	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ にんじん	うどん でんぷん ごま	さとう あぶら
12 (月)	千屋牛丼 牛乳 五色あえ ミニももゼリー	653 25.9	786 30.9	ちやぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ キャベツ ほうれんそう	ねぎ にんじん きゅうり こんにゃく	こめ さとう ごま	むぎ あぶら ゼリー
13 (火)	米粉セサミパン または 胚芽パン 牛乳 フランクフルト ザワークラウト リゼソッパ	602 23.6	834 31.9	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
14 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き キャベツとわかめの酢の物 豚汁	640 25.7	764 30	さば ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ ねぎ にんじん こんにゃく	こまつな だいこん ごぼう	こめ さとう さといも	むぎ あぶら
15 (木)	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	ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう きゅうり	たまねぎ にんじん パプリカ とうもろこし キャベツ	にんにく トマト ブロッコリー シークワサー	こめ あぶら ゼリー	むぎ さとう
16 (金)	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	639 26.2	773 31.2	グチ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しろはなまめ	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 こめこ	むぎ さとう じゃがいも
19 (月)	ごはん 味付けのり 牛乳 鮭の塩焼き おかかあえ みそ汁	640 31.8	766 37.1	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	むぎ
20 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 かき玉汁	649 28.4	771 32.7	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	むぎ はるさめ
21 (水)	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	679 21.4	778 24.2	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし キャベツ かぼちゃ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	こめ あぶら プリン	むぎ コロック ドレッシング
22 (木)	ごはん 牛乳 いかのこはく揚げ ごま酢あえ じゃがいものうま煮	654 28.4	788 33.1	いか とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが こまつな ごぼう さやいんげん	キャベツ にんじん しいたけ こんにゃく	こめ でんぷん さとう じゃがいも	むぎ あぶら ごま
23 (金)	ソフトめんカレーソース 牛乳 野菜サラダ ミニりんごゼリー	668 26.6	844 33.3	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう とりレバー	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく アスパラ	こめ あぶら カレー (こめこ)	むぎ じゃがいも ゼリー ドレッシング
26 (月)	ごはん 牛乳 新見産豚肉の香味だれかけ ひたし 根菜汁	688 30.6	834 36.7	ぶたにく みそ がんもどき	ぎゅうにゅう かつおぶし	ねぎ にんにく さやいんげん ほうれんそう ごぼう だいこん	しょうが キャベツ にんじん	こめ でんぷん ごま さといも	むぎ あぶら さとう
27 (火)	米粉セサミパン または レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	628 27.7	844 35.6	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	トマト マッシュルーム ブロッコリー きゅうり	パン じゃがいも ドレッシング	あぶら さとう
28 (水)	ごはん 牛乳 鯖のこはく揚げ ごまあえ みそ汁	642 28.8	768 33.5	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	こまつな たまねぎ	こめ でんぷん ごま	むぎ あぶら
29 (木)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ 冷凍みかん	648 23.8	777 28.1	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 とうもろこし キャベツ トマト みかん	にんにく グリーンピース ブロッコリー	こめ あぶら ドレッシング (こめこ)	むぎ ハヤシルウ
30 (金)	塩ラーメン 牛乳 しゅうまい ひじきの中華あえ	622 29	765 35.1	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 たけのこ とうもろこし しょうが	もやし ねぎ にんにく キャベツ こまつな	ちゅうかめん ごまあぶら	あぶら さとう

☆食べ物には、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。

