



6月分 給食こんだて



にいま〜るHP



にいま〜る紹介動画

令和6年

新見市学校給食センター にいま〜る

月	火	水	木	金
☆お知らせ☆ にいま〜るの給食レシピを『にいま食育広場公式SNS』に掲載しています。ぜひ参考にしてみてくださいね! facebook Instagram	☆哲西の米粉パン☆ それぞれの学校で、年2回、給食に出ます。 <1回目> 6月11日: 忠誠小 6月18日: 塩城小 刑部小 おおさかちゅう大佐中	☆6/4~10は「歯と口の健康週間」☆ 給食では、3日から10日まで、かみごたえのある食べ物や、カルシウムが多く含まれる食べ物をとり入れた献立にしています。よくかんで食べることを意識する1週間にしましょう。	☆18日は図書とのコラボ給食☆ ★つるばら村のレストラン★ つるばら村の古い山小屋で、コックの卓郎さんがレストランを始めました。卓郎さんが作る旬の食材を使ったメニューはどれもおいしそう。本は中央図書館などにあるので、読んでみてください。	☆20日はオリ・パラ給食 中国☆ ★油淋鶏★ 揚げた鶏肉にねぎとしょうゆのタレをかけた料理です。 ★拌三絲★ 3種類の食材を千切り(糸)にしたあえ物(拌)です。 ★粟米湯★ 粟米はとうもろこし、湯はスープという意味です。
3日 フライドチキン 2こ ライス ミルックスープ サラダ 牛乳	4日 ミニピーチゼリー ちやぎゅうどん ごますあえ 牛乳	5日 ヨーグルトゼリー じゃこチャーハン ちゅうかあえ ぎょうざ 小2こ 中3こ 牛乳	6日 おやこどん いわしのうめ ひたし 牛乳	7日 こんさいのいり かれのいからあげ きりほしだいこんのごますあえ 牛乳
歯と口の健康	地産地消「にいまの日」	歯と口の健康	歯と口の健康	歯と口の健康
6月4日~10日は『歯と口の健康週間』です。今日の給食には、牛乳や海そうなど、カルシウムの多い食べ物を使っています。	今日は、新見市産の米、干し牛肉を使っています。また、6月の玉ねぎは健康の森学園で作られたものを使っています。	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。	丈夫な歯をつくるためには、カルシウムの他に、たんぱく質やビタミンDが多い食べ物を食べることも大切です。	今日の給食には、かれいや根菜など、かみごたえがある食べ物を多く使っています。よくかんで食べましょう。
10日 ぶたにくのこみだれかけ ひたし げんまいごはん こんさいじ 牛乳	11日 レーズンパン とりにくとやさいのスープ グリーンサラダ 牛乳	12日 パンサンスウ マーボー豆腐 ごはん 牛乳	13日 チキンガーリックソテー 2こ ライス やさいスープ 牛乳	14日 ししゃものからあげ 小2ひき 中3ひき きつねうどん ごますあえ 牛乳
歯と口の健康	食べ物の役割「緑の食品」	食べ物の役割「赤の食品」	食事と感謝	バランスのよい食事のとり方
よくかんで食べると体にいい働きがたくさんあります。 ・むし歯予防 ・脳の活性化 ・食べすぎ防止 ・消化を助ける	緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をしっかり食べて元気に過ごしましょう。	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。	食事ができるまでには、生産者の方、調理の方、配送の方などたくさんの人が関わっています。感謝して食事をしましょう。	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。
17日 グチのカレー なんばん ごますあえ ごはん しろはなまめのみそしる 牛乳	18日 ブルーベリージャム しんジャガとグリーンアスパラのシチュー コッパン サラダ 牛乳	19日 さけのしおやき おかかあえ ごはん みそしる 牛乳	20日 パンサンスウ ユーリンチー ごはん スーミタン 牛乳	21日 ひじきのちゅうかあえ しおラーメン しゅうまい2こ 牛乳
生活習慣病予防の食事「減塩」	図書給食	朝食の役割	オリ・パラ給食「中国の料理」	食事のマナー
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kokk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。	「新ジャガとグリーンアスパラのシチュー」は『つるばら村のレストラン』の本に出てくるランチメニューです。	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。	中国料理は、それぞれの地方にあった素材や調理法により発展しました。四川、広東、上海、北京が四大中国料理といわれています。	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。正しい持ち方ができるように、意識して使いましょう。
24日 とりにくのてりやき 2こ はるさめのすのもの ごはん かきたまじる 牛乳	25日 さわらのたつたあげ ひたし ごはん みそしる 牛乳	26日 れいとうみかん ハヤシライス やさいサラダ 牛乳	27日 キャベツとわかめのすのもの ごはん とんじる 牛乳	28日 ミニりんごゼリー ソフトめん カレーソース やさいサラダ 牛乳
正しい配膳と盛りつけ	バランスのよい食事のとり方	安全と衛生に気をつけた食事	生活習慣病予防の食事「青魚」	食べ物の役割「黄の食品」
和食は、主食のごはん茶碗は左側に、汁椀は右側に置きます。はしは、右利きの人には、はし先を左に向けて、手前に置きましょう。	今日の主食はごはん、主菜はさくら、副菜はひたしとみそ汁です。主食、主菜、副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事をしましょう。	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。	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。	今日の給食の黄の食品は、めん、じゃがいも、油、ドレッシングです。エネルギーのもとになります。



6月分給食献立予定表



令和6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 1給食 (kcal) タンパク(g)	中学校 1給食 (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	
3 (月)	ライス 牛乳 フライドチキン 海藻サラダ ミルクスープ	659 25.4	808 31	とりにく かいそう	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく もやし たまねぎ	こまつな きゅうり さやいんげん	こめ でんぶん あぶら	むぎ こめこ じゃがいも
4 (火)	千屋牛丼 牛乳 ごま酢あえ ミニピーチゼリー	649 25.4	781 30.2	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく	にんじん ねぎ きゅうり	こめ さとう ごま	むぎ あぶら ゼリー
5 (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	たまご ちりめん	ぎゅうにゅう ぎょうざ	グリーンピース ほうれんそう にんじん しいたけ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ ごまあぶら ごま	むぎ ゼリー さとう
6 (木)	親子丼 牛乳 いわしのうめ煮 ひたし	692 29.6	814 34	とりにく いわし かつおぶし	ぎゅうにゅう たまご	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 でんぶん
7 (金)	ごはん 牛乳 きれいのから揚げ きりぼしだいこん 切干大根のごま酢あえ 根菜の炒り煮	665 28.2	790 30.9	きれい とりにく	ぎゅうにゅう	だいこん こまつな ごぼう さやいんげん こんにゃく	キャベツ にんじん れんこん	こめ でんぶん ごま	むぎ あぶら さとう
10 (月)	玄米ごはん 牛乳 豚肉の香味だれかけ ひたし 根菜汁	695 30.6	843 36.7	ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう がんもどき	ねぎ ごぼう さやいんげん しょうが ほうれんそう にんじん にんにく だいこん	キャベツ	でんぶん ごま さといも げんまい	あぶら さとう こめ
11 (火)	レーズンパニッ または米粉ササミ 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 グリーンサラダ	621 26.3	835 33.8	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ だいこん ブロッコリー	にんじん さやいんげん きゅうり	パン ドレッシング	じゃがいも
12 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスウ	648 28.2	785 33.7	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	しょうが にら にんじん	こめ あぶら さとう	むぎ でんぶん ごまあぶら
13 (木)	ライス 牛乳 チキンガーリックソテー サラダ 野菜スープ	641 26.3	761 30.1	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも	むぎ ドレッシング
14 (金)	きつねうどん 牛乳 ししゃものから揚げ ごま酢あえ	614 25.1	794 32.2	あぶらあげ ししゃも	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん	ねぎ ほうれんそう	うどん でんぶん ごま	さとう あぶら
17 (月)	ごはん 牛乳 ぐちのカレー南蛮 ごまあえ 白花生のみそ汁	637 26.1	771 31.1	ぐち 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	むぎ さとう じゃがいも
18 (火)	コッパ パン または米粉ササミ プルベリッシュ ャム 牛乳 新ジャガ とグリーンアスパラのソテー サラダ	666 25.2	867 32.2	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ アスパラガス ブロッコリー レモン	にんじん だいこん とうもろこし	パン あぶら さとう ルウ (こめこ)	じゃがいも クリーム ジャム
19 (水)	ごはん 味付けのり 牛乳 鮭の塩焼き おかかあえ みそ汁	632 31.6	756 36.8	さけ かつおぶし みそ のり	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	こめ じゃがいも	むぎ
20 (木)	ごはん 牛乳 油淋鶏 バンサンスウ 粟米湯	681 26.6	825 31.7	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	しょうが にんじん とうもろこし チンゲンサイ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごまあぶら
21 (金)	塩ラーメン 牛乳 しゅうまい ひじきの中華あえ	625 29	766 35.8	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	にんにく たけのこ もやし	ちゅうかめん あぶら	ごまあぶら さとう
24 (月)	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 でんぶん	むぎ はるさめ
25 (火)	ごはん 牛乳 鯖のたつた揚げ ひたし みそ汁	642 29.5	768 34.3	さわら かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ	しょうが ほうれんそう たまねぎ	キャベツ にんじん にら	こめ でんぶん	むぎ あぶら
26 (水)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ 冷凍みかん	648 23.8	777 28.1	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム にんにく トマト とうもろこし ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ あぶら ドレッシング	むぎ ルウ (こめこ)
27 (木)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き キャベツとわかめの酢の物 豚汁	642 25.7	768 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
28 (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	666 26.3	841 32.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりレバー	たまねぎ グリーンピース だいこん アスパラガス	にんじん にんにく	ソフトめん あぶら ドレッシング	じゃがいも ゼリー

☆食べ物、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。

