

令和5年
6月分

小学校給食献立表

(令和5年6月1日～6月30日 22回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>6月の生産者の紹介コーナー</p> <p>栄養三色 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) き やさしいだもの・きのこ 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら</p> <p>松原有ちの野菜は</p> <p>じゃがいも 22日(木)</p> <p>たまねぎ 1日(木) 2日(金) 5日(月) 7日(水) 8日(木) 9日(金) 13日(火) 14日(水) 15日(木) 16日(金) 19日(月) 20日(火) 22日(木) 26日(月) 27日(火) 28日(水) 29日(木) 30日(金)</p> <p>キャベツ 7日(水) 8日(木) 14日(水) 20日(火) 29日(木)</p> <p>あおなご 6日(火) 9日(金) 12日(月) 21日(水)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。 の食品は松原市産です。 除食は の食品を除いてつくります。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年6月1日

6月は梅雨に入り、じめじめと雨が多くなる季節です。蒸し暑い日が続くのでバイ菌も活発に動き出し、食中毒が起こりやすくなります。食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。また温度差のある日が続くので、「よく食べ よく動き よく寝る」ようにして体調をくずさないようにしましょう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

健康なからだは、歯や口の健康からはじまります。何歳になっても自分の歯で食事が出来るように、日頃からかむことを意識しましょう。

じょうぶな歯をつくろう！

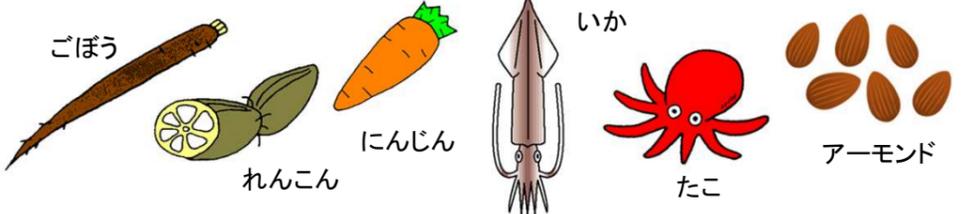
じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや、かみごたえのある食べものを選び、しっかりとかんで食べるようにしましょう。



カルシウムを多く含む食べもの



かみごたえのある食べもの



食物せんいの多い根菜類や海そう類、いかやたこなどの魚介類、ナッツ類は、よくかんで食べることができ、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。

給食では、よくかんで食べてもらうために、6月5日(月)にかみかみこんだてを取り入れました。

「ひとくち30回」を目標によくかんで食べる習慣を身につけましょう。



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表を

ホームページに掲載しています。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表



▲原料配合表

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。

6月は食育月間です！

「食育月間」は、国や地域の団体などが協力して、国民へ食育を広めていく月間とされています。

これを機会に、家族や学校で食生活を

見直してみましょう！

規則正しい食生活をしていますか？



学校給食こんだて

【材料(4人分)】

- あじ..... 4切れ
- 片栗粉..... 大さじ4
- 揚げ油..... 適量
- ★ 砂糖..... 大さじ2
- 酢..... 大さじ1
- 塩..... 少々
- みりん..... 小さじ1
- 水..... 大さじ1

【作り方】

- ①あじに、片栗粉をつけて揚げる。
- ②甘酢を作る。★の調味料と、水を合わせ、煮立たせる。
- ③①に②をかける。

あじの甘酢

・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維				
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g				
1・2年生	3・4年生	5・6年生	小学生	学校給食摂取基準 ※1	650	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
0.85倍	1倍	1.15倍	小学生	平均値 ※2	611	14.8	27.4	2.5	341	74	2.7	195	0.34	0.47	21	3.4

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%