

令和4年
6月分

小学校給食献立表

(令和4年6月1日～6月30日 22回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
		1 573 kcal たんぱく質 27.0g しゅうじょう 14.5g	2 668 kcal たんぱく質 27.2g しゅうじょう 25.5g	3 585 kcal たんぱく質 23.9g しゅうじょう 20.0g
<p>生産者の紹介コーナー せいさん しょうかい せいさん しょうかい せいさん しょうかい</p> <p>まつばら せいた 松原育ちの やさい 野菜は 6月の</p> <p>じゃがいも 9日(木) キャベツ 7日(火) 9日(木) 10日(金) 20日(月) 23日(木) あおねぎ 3日(金) 8日(水) 13日(月) 24日(金) 27日(月)</p> <p>たまねぎ 1日(水) 2日(木) 6日(月) 7日(火) 9日(木) 10日(金) 14日(火) 15日(水) 16日(木) 17日(金) 21日(火) 23日(木) 24日(金) 27日(月) 28日(火) 30日(木)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>				
6 610 kcal たんぱく質 24.1g しゅうじょう 14.6g	7 610 kcal たんぱく質 24.4g しゅうじょう 21.0g	8 632 kcal たんぱく質 23.8g しゅうじょう 20.8g	9 594 kcal たんぱく質 24.7g しゅうじょう 23.7g	10 582 kcal たんぱく質 20.8g しゅうじょう 17.0g
13 635 kcal たんぱく質 20.9g しゅうじょう 24.3g	14 629 kcal たんぱく質 21.6g しゅうじょう 14.4g	15 593 kcal たんぱく質 26.8g しゅうじょう 19.1g	16 687 kcal たんぱく質 23.7g しゅうじょう 27.5g	17 590 kcal たんぱく質 20.6g しゅうじょう 14.0g
20 623 kcal たんぱく質 20.8g しゅうじょう 12.0g	21 649 kcal たんぱく質 29.3g しゅうじょう 21.6g	22 604 kcal たんぱく質 18.9g しゅうじょう 16.4g	23 594 kcal たんぱく質 19.6g しゅうじょう 23.9g	24 615 kcal たんぱく質 21.6g しゅうじょう 20.1g
27 576 kcal たんぱく質 26.9g しゅうじょう 17.1g	28 693 kcal たんぱく質 24.4g しゅうじょう 26.3g	29 596 kcal たんぱく質 24.4g しゅうじょう 18.1g	30 611 kcal たんぱく質 25.0g しゅうじょう 22.2g	

・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。

除去食は の食品を除いてつくります。

栄養三色

あか 赤…からだをつくる
(たんぱく質・無機質)
みどり 緑…からだの調子をととのえる
(ビタミン)
き 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

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和4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！

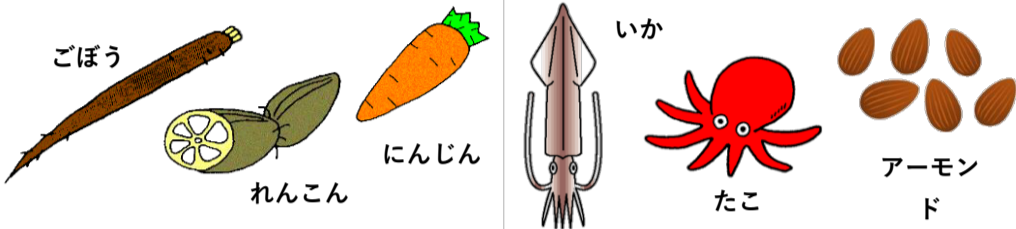
じょうぶな歯をつくるためには、カルシウムを多く含む食べものや、かみごたえのある食べものを選び、しっかりとかんで食べるようにしましょう。



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6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。

ひとくち30かい

よくかんでたべよう



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？



河内鴨(合鴨)肉(6月28日)



今月は、給食に河内鴨(合鴨ミンチ肉)を使ったカレーが出ます。『おいしい合鴨肉を子ども達に食べてもらいたい』との思いから、市内の有限会社ツムラ本店様から無償提供していただく合鴨肉を使用します。本市では、今後も地産地消を積極的に推進していきます。

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。

QRコードでスマートフォンからも
アクセスできます。



▲栄養素(炭水化物等)
一覧表

▲原料配合表

学校給食
こんだて
コーナー

24日
(金)

にんじんしりしり

【材料(4人分)】

- まぐろ(ツナ)缶詰..... 1缶
- 人参..... 1本
- 炒め油..... 適量
- ★ 砂糖..... 小さじ1
- 薄口しょうゆ..... おおさじ1

【作り方】

- ① 人参は皮をむいて千切りにする。
- ② フライパンに油をひいて、ツナ缶と人参を入れ、炒める。
- ③ 調味料(★)を入れて、味付け。



冷めてもおいしく食べられるので、お弁当のおかずにもぴったりです。野菜を変えたりしてもいいですね！

・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	615	14.5	27.3	2.46	325	76	2.4	216	0.37	0.48	21	3.3

※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%