



6がつのよていにんだてひょう



家庭数配布
令和5年度
西志津小学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
		血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の の え る	力 や 熱 の も と に な る		
1(木)	からっとごはん 牛乳 ひじきのマリネ さわにわん こくとうビーンズ	とりにく 牛乳 ぶたにく ひじき ハム だいず	きゅうり だいこん しょうが ながねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう オリーブあぶら こくとう	660 24.6	24.8 2.34
2(金)	ごはん 牛乳 さかなのオイネーズやき ポパイサラダ みそけんちんじる	さけ 牛乳 とりにく のり とうふ みそ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのきだけ だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ さといも	622 26.8	20.3 2.37
5(月)	きなこあげパン 牛乳 ABCスープ ハニーマスタードチキン ヨーグルト	とりにく 牛乳 ベーコン ヨーグルト きなこ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが	ツイストパン あぶら マカロニ はちみつ さとう	672 28.7	26.1 2.30

【6月給食費】 千葉銀行引き落とし日5日・ゆうちょ銀行引き落とし日6日です。残高不足にご注意ください。

6(火)	キムチチャーハン 牛乳 ぼうぎょうざ ぼてマカサラダ	ぶたにく 牛乳 ぎょうざ ハム	こまつな なら ながねぎ きゅうり にんじん はくさいキムチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	602 20.3	21.6 2.18
7(水)	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ アセロラゼリー	ぶたにく 牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんごソース	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	667 21.3	18.1 2.16
8(木)	ごはん 牛乳 すぶた ひじきとマロニーのサラダ すいか	ぶたにく 牛乳 ハム ひじき うずらたまご	たまねぎ にんじん ながねぎ きゅうり キャベツ たけのこ ピーマン すいか しょうが	こめ でんぶん マロニー じゃがいも きびぎとう あぶら	653 22.2	21.9 2.31
9(金)	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ みそドレッシングサラダ にくじゃが	ちくわ 牛乳 かまぼこ あおのり ぶたにく みそ	きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	646 21.8	17.0 2.26
12(月)	ごはん 牛乳 あつあげのちゅうかに シャキッとあえ おふラスク	ぶたにく 牛乳 あつあげ ツナ か	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きりぼしだいこん ほうれんそう ほししいたけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま バター	645 25.4	23.1 2.12
13(火)	スパゲティミートソース 牛乳 えだまめとコーンのサラダ さつまポテト	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく チーズ	トマト マッシュルーム たまねぎ にんにく パセリ キャベツ えだまめ きゅうり コーン セロリ	スパゲティ あぶら さとう さつまいも	605 27.1	21.7 1.64
14(水)	【千葉県民の日・郷土料理を知ろう①】 ひじきごはん 牛乳 いわしのうめフライ だいこんツナサラダ ぎゅうにゅうプリン	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ ひじき いわし ツナ	にんじん きゅうり だいこん こまつな ほししいたけ うめぼし	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	605 22.7	20.0 2.25
16(金)	【ラッキーリクエスト・5-1 さん】 ポークカレーライス 牛乳 キャロットサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく 牛乳 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり セロリ りんごソース トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	869 21.7	20.5 1.94
20(火)	【津田仙献立】 ぶたどん 牛乳 やさいとウインナーのスープ ぶどうゼリー	ぶたにく 牛乳 ウインナー	たまねぎ しょうが アスパラガス にんじん キャベツ パセリ ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	652 24.4	17.9 2.68
21(水)	ごはん ジョア さばのカレーやき きりぼしだいこんのサラダ とんじる	さば ジョア ぶたにく ハム みそ	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ こまつな	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	623 23.1	21.0 2.37
22(木)	コッペパン 牛乳 カレービーンズ グリーンサラダ メロン	ベーコン 牛乳 ぶたにく チーズ ハム だいず	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ セロリ にんにく グリンピース メロン	コッペパン いちごジャム あぶら じゃがいも さとう	646 28.2	21.5 1.93
23(金)	マーボーどん 牛乳 はるまき フルーツヨーグルト	とうふ 牛乳 ぶたにく ヨーグルト みそ はるまき	たまねぎ なら たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが もも パイン みかん	こめ むぎ あぶら さとう	777 27.8	27.9 2.15
26(月)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンしょうゆやき カレーきんぴら ぐたくさんみそしる	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ レモン	こめ むぎ さといも じゃがいも さとう あぶら	538 23.1	12.7 2.26
27(火)	【郷土料理を知ろう②千葉県】 そばろどん 牛乳 つみれじる あおうめゼリー	ぶたにく 牛乳 たまご いわし みそ	しょうが グリンピース ながねぎ にんじん えのきだけ こまつな だいこん	こめ むぎ さとう あぶら あおうめゼリー	555 21.0	12.5 2.56
28(水)	ジャンバラヤ 牛乳 キャベツメンチカツ もずくスープ かじゅうグミ	ウインナー 牛乳 メンチカツ もずく	たまねぎ ピーマン にんにく トマト ながねぎ にんじん こまつな	こめ むぎ さとう あぶら	619 19.9	20.2 2.47
29(木)	ごはん 牛乳 さけのしおこうじみそやき なっとうあえ けんちんじる	さけ 牛乳 とりにく かつおぶし とうふ なっとう みそ	ほうれんそう ながねぎ はねぎ にんじん だいこん こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう さといも	588 26.3	18.2 2.05
30(金)	【ラッキーリクエスト・6-3 さん】 ピビンバ 牛乳 いそあえ フルーツポンチ	ぶたにく 牛乳 たまご のり みそ	もやし ほうれんそう えのきだけ こまつな にんにく しょうが みかん もも パイン	こめ むぎ さとう ごま あぶら	649 24.9	17.0 2.09

※献立は材料等の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

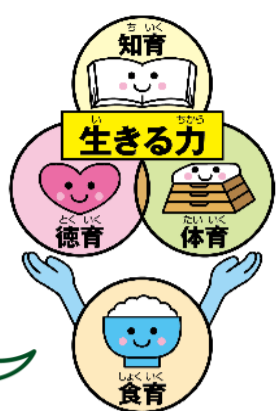
今月の郷土料理を知ろうは「千葉県」です。自分達の住んでいる土地の郷土料理を知っていますか？ いわしのつみれ汁は、中学生になると調理実習で作るところもあります。動画もたくさんあるようですので、家で作ってみてはいかがでしょうか。



	当月平均	所要栄養素 基準	充足率
熱量	644	650kcal	99%
たんぱく質	24.0	21.0~ 32.5g	
脂質	20.1	14.4~21.7g	
食塩相当量	2.22	2.0g	111%

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度をする

わが家の味を伝える

給食レシピで朝ごはん カレーじゃこふりかけ

- <材料4人分>
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
 - にんにく(みじん切り) 1かけ
 - ちりめんじゃこ 50g
 - カレー粉 小さじ1/2
 - サラダ油 大さじ1
- <作り方>
- ①フライパンに油とにんにくを入れて、香りが出るまで弱火で炒める。
 - ②①に玉ねぎを加えて、よく炒める。
 - ③ちりめんじゃことカレー粉を加え、炒め合わせる。

しっとりとしたソフトふりかけです。まとめて作っておくと、簡単に朝ベジできます。



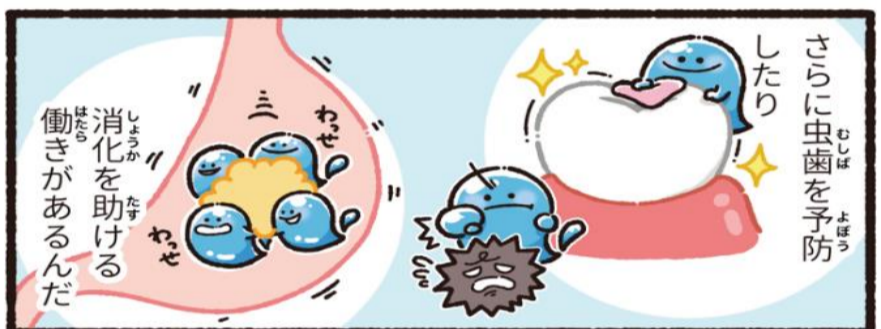
*チューブのおろしにんにくだと2cm分です。
*じゃこは、しらすでも代用できます。

【登場人物紹介】



だ液ちゃん。いつでも口の中に入れて、みんなのからだを健康に保つために働いているよ。かみごたえのある物が大好き。でも飲み物で流し込む食べ方をするとあんまり活躍できないので、残念に思っている。

だ液(つば)の働き



ひと口30回を意識してよくかんで食べましょう

食育

5月に、5年生は小松菜のおひたし、6年生は野菜炒めを家庭科で調理実習しました。それぞれ自分の分は自分ひとりで調理したのですが、全員しっかりと出来上がっていました。実習のはじめに、先生が示範台で実演してみせるのですが、それを見ながら「いいにおい、肉を入れてもいいね」「焼きそばにおいだ」と活用例を思いついている児童もいました。そして、手際よく調理をする児童がいる一方で、器具を洗う時に「洗う」「すすぐ」「拭く」という分担がなかなかできない、野菜のちょうどよい加熱具合がわからない、包丁を斧のように使う、ガスコンロの火がつけられない、などの姿も見られました。家庭で、食器洗浄機やIHコンロ、全自動調理機などが普及してきているのも原因のひとつかもしれません。昔かまどでご飯を炊いていた時代から、炊飯器が普及していったように、これからは便利な道具が普及していくのでしょうか。家庭科でもガスでご飯を炊く勉強があるのですが、そのうち炊飯器の使い方を勉強するようになるかもしれません。時代に合わせた変化していくのも食の特徴ですね。

かみかみ 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 レベル★★★

かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

Q2 レベル★

かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を予防する
- ③ 消化を悪くする

Q3 レベル★★★

どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物

Q4 レベル★

よくかむと、体のどこの働きが活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足

Q5 レベル★★

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる

大き<切り、いろいろ種類を組み合わせてかむ回数が増える

Q3②(かたい食べ物も多く出る) Q4①(記憶力や集中力が高まる) Q5③(食事は)

Q1①②(口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくなる役割がある)