

6月よていこんだてひょう

【家庭数配付】
令和5年5月31日
柏市立名戸ヶ谷小学校

日／曜日	ぎゅうにゅう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん 相当量 g				
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん									
			からだをつくる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとになる									
			たんぱくしつ 肉・さかな・ たまご・まめ など	むきしつ 牛にゅう・ 海そう・ こざかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ		たんすいかがつ こめ・むぎ・ いも・さとう など	ししつ あぶら ・ナッツ など								
1木	○	チゲ豆腐丼 (ごはん)		牛乳／			こめ むぎ		671	25.3	20.9	2.15				
		(丼の具)	とうふ かつ おぶし ぶた にく		チンゲンサイ にら にんじん にん にく ながねぎ キムチ ほししいた け		かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	今月の目標は「よくか んでたべよう」です。 切干大根は乾物で、 かみごたえがありま す。							
		きりぼしだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ			にんじん キャベツ きゅうり き りぼしだいこん		さとう	ごま あぶら ごまあぶら								
		フルーツ杏仁豆腐			みかんかん りんごかん パインか ん ももかん		さとう あ んにんどう ふ									
2金	○	きなこあげパン	きなこ	牛乳／			コッペパン さとう	あげあぶら	638	27.7	25.6	1.99				
		かぶのシチュー	いんげんまめ とうにゅう と りにく	ぎゅうにゅう チーズ ク リーム	かぶ(は) にんじん かぶ たまね ぎ マッシュルーム		こめこ じゃ がいも	あぶら	柏の特産品の小かぶ は10月ごろから5・6 月ころまで多く生産 されています。							
		えのきのサラダ			にんじん キャベツ きゅうり も やし えのきたけ		さとう	あぶら								
		いり大豆	だいず													
5月	○	ごはん		牛乳／			こめ むぎ		565	27.0	17.6	1.84				
		さわら さいきょうや 鰯の西京焼き	さわら みそ						「呉」は大豆をすり つぶしたものです。 これをしぼるとと うにゅうになり、と うにゅうからとう ふがつくられます。							
		うめ 梅ドレッシングサラダ		わかめ	にんじん キャベツ きゅうり も やし うめびしお		さとう	あぶら								
		ごじる 呉汁	だいず とう にゅう みそ とりにく		にんじん だいこん ながねぎ ほ くさい											
6火	○	あまなつ 甘夏			あまなつ				ココアアーモンドはさ とうと少量のみずを にたたせたところに アーモンドを入れま ずえて水分をとばして つくります。							
		ごはん		牛乳／			こめ むぎ						569	20.6	18.8	2.20
		はるさめ 春雨のオイスター炒め	ぶたにく		こまつな にんじん しょうが に んにく もやし たけのこ ほしし いたけ		はるさめ	ごまあぶら あぶら								
		わかめとうずら卵のスープ	うずらたま ご	わかめ	だいこん とうもろこし ながねぎ えのきたけ											
7水	○	ココアアーモンド					さとう	アーモンド (ココア)	561 22.6 19.6 1.08							
		豆腐のあんかけ丼 (ごはん)		牛乳／			こめ むぎ									
		(丼の具)	だいず とう ふ とりにく		さやいんげん しょうが にんにく もやし		かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら								
		わかめサラダ		わかめ	にんじん キャベツ きゅうり た まねぎ とうもろこし レモンか じゅう			あぶら								
8木	○	あまなつ 甘夏			あまなつ				大豆には、黄色い 黄大豆、黒い黒大 豆(黒豆)、みど りの青大豆など があります。							
		アーモンド						アーモンド								
		ごはん		牛乳／			こめ むぎ						588	22.3	17.4	1.27
		すき煮	かつおぶし ぶたにく		にんじん たまねぎ ほくさい		か しらす じゃがいも さとう	あぶら								
8木	○	あおだいず 青大豆いり和え物	あおだいず		にんじん キャベツ きゅうり た まねぎ		さとう	ごまあぶら あぶら	大豆には、黄色い 黄大豆、黒い黒大 豆(黒豆)、みど りの青大豆など があります。							
		こだま 小玉すいか			すいか											
		アーモンド						アーモンド								

日／曜日	ぎゆうにゆう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん 相当量 g
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん					
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる					
			たんぱくしつ 肉・さかな・ たまご・まめ など	むきしつ 牛にゅう・ 海そう・ こざかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ		たんすいかぶつ こめ・むぎ・ いも・さとう など	ししつ あぶら ・ナッツ など				
9金	○	ごはん		牛乳／			こめ むぎ		619	25.4	17.6	1.43
		チリビーンズ	だいず ぶ たにく		トマトかん にんじん グリンピー ス たまねぎ にんにく		こむぎこ	あぶら	チリビーンズはひき 肉と玉ねぎ、にんじん をトマトでにこんで大 豆を入れています。カ レー粉も少し入れま す。			
		ツナポテト	ツナ		たまねぎ		じゃがいも	あぶら				
		メロン			メロン							
12月	○	ハヤシライス（ごはん）		牛乳／			こめ むぎ		586	20.1	18.1	1.51
		（ルウ）	ぶたにく		トマトかん にんじん トマトピューレ しょうが たまねぎ にんにく マッ シュルーム		こむぎこ	バター あ ぶら	給食室のハヤシラ イスは玉ねぎを30 kgくらい使いま す。			
		せんぎ 千切りポテトサラダ			にんじん キャベツ きゅうり も やし		じゃがいも はちみつ	あぶら				
		あまなつ 甘夏			あまなつ							
13火	○	みそラーメン	だいず み そ ぶたにく	牛乳／	にら にんじん しょうが どうも ろこし にんにく ながねぎ もや		ちゅうかめ ん	ごまあぶら あぶら	568	27.0	21.5	2.22
		だいず こざかな あ に 大豆と小魚の揚げ煮	だいず	にぼし			さつまいも かたくりこ さとう	ごま あげ あぶら	人気メニューのみ そラーメンです。名 戸小では太めのめ んを使っています。			
		ヨーグルト(いちご)		ヨーグルト								
		アーモンド						アーモンド				
14水	○	ごはん		牛乳／			こめ むぎ		646	26.3	26.9	2.01
		いわし 鰯のみそマヨネーズ焼き	みそ いわし		こねぎ		さとう	卵不使用マ ヨネーズ ご ま	県民の日献立です。 いわしやかぶ、米な ど千葉のめぐみをた くさんつかいます。 焼きたいわしは尾に 近い部分は固いの で、食べないで「よい です。			
		かぶの南蛮漬け			かぶ(は) かぶ しょうが だいこ ん にんにく			ごまあぶら				
		うずらたまごのすまし汁	うずらたま ご どうふ		こまつな だいこん えのきたけ		こんにゃく					
ミニみかんゼリー			みかん		さとう							
16金	○	ごはん		牛乳／			こめ むぎ		607	23.0	20.0	2.39
		ししゃものから揚げねぎ ソース(ぎょうん)		からふとし しゃも	しょうが にんにく ながねぎ レ モンかじゅう		こむぎこ かたくりこ さとう	あげあぶら				
		ひじきと大豆のサラダ	だいず	ひじき	キャベツ きゅうり もやし		さとう	ごまあぶら				
		さつまいも汁	みそ ぶた にく		にんじん ごぼう だいこん なか ねぎ		さつまいも こんにゃく					
19月	○	ごはん		牛乳／			こめ むぎ		595	23.0	16.0	1.89
		とり肉のおろし煮	とりにく		にんじん こまつな だいこん た けのこ れんこん		さとう		すいとんは小麦粉 と水をねった生地 をぐだくさんのし るにつまみ入れた ものです。すいとん はもちもちとした 食感です。			
		ひたし豆	あおだいず									
		すいとん	とりにく		にんじん だいこん ながねぎ は くさい		すいとん(こ むぎこ)					
ドライプルーン			プルーン									

日／曜日	ぎゅうにゅう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しょくえん 相当量 g
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん					
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる					
			たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめなど	むきしつ 牛にゅう・海そう・こざかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ		たんすいかぶつ こめ・むぎ・いも・さとうなど	ししつ あぶら・ナッツなど				
20 火	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		619	28.0	19.3	2.27	
		さば 鯖のごまみそ焼き	みそ さば			さとう	ごま	すいかはほとんどが水分ですが、ビタミンやミネラルなどもふくまれているのであせをかきやすい夏には、ぴったりの食材です。				
		ゆかりあえ			ゆかりこ キャベツ だいこん もやし							
		とんじる 豚汁	とうふ みそ ぶたにく		にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	じゃがいも こんにやく	あぶら					
		こ だ ま 小玉すいか			すいか							
21 水	○	ドライカレー（ターメリックライス）		牛乳／		こめ むぎ	バター	592	21.2	16.0	1.95	
		（カレー）	ひよこまめ だいず ぶたにく	チーズ	にんじん パセリ ピーマン しょうが たまねぎ にんにく レーズン	こむぎこ さとう	あぶら	今月のカレーはひき肉を使った水分を入れないドライカレーです。ごはんはターメリックで黄色に色づけています。				
		マセドアンサラダ			にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	じゃがいも さとう	あぶら					
		もも かん 缶			ももかん							
22 木	○	コッペパン		牛乳／		コッペパン		573	28.9	20.7	2.80	
		ホキのスタミナソースかけ	ホキ		しょうが にんにく ながねぎ りんごピューレ	かたくりこ こめこ	あげあぶら	ホキは白身の魚です。練り製品などにも使われています。あっさりした味なので、ニンニクなどをつかったソースをかけます。				
		もやしと 枝豆 えだまめ のサラダ			にんじん あかピーマン きゅうり もやし えだまめ		あぶら					
		ミネストローネ	ベーコン		トマトかん にんじん だいこん たまねぎ マッシュルーム	マカロニ さとう						
		こざかな 小魚カシューナッツ		にぼし			カシューナッツ					
23 金	○	キムチチャーハン	ぶたにく	牛乳／	にんじん にんにく ながねぎ はくさいキムチ	こめ むぎ	ごまあぶら あぶら	619	25.5	21.0	2.39	
		ツナとチーズの 春巻 き	ツナ	チーズ		こむぎこ はるまきのかわ じゃがいも	あげあぶら	春巻きは給食室で一つ一つ手で巻きます。				
		うずら たまご こもく うずら卵の五目スープ【卵】	うずらたまご とりにく		チンゲンサイ しょうが とうもろこし ながねぎ もやし ほししいたけ							
26 月	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		563	20.6	17.5	1.97	
		とり肉とキャベツのみそ炒め	みそ とりにく		にんじん あかピーマン キャベツ しょうが たけのこ にんにく にんにく ながねぎ もやし	かたくりこ さとう	ごまあぶら	今年初のさくらんぼです。国産のさくらんぼは今の時期が旬です。				
		はくさい はるさめ 白菜と春雨のスープ	ぶたにく		にんじん しょうが ながねぎ はくさい たけのこ	はるさめ	ごまあぶら					
		さくらんぼ			さくらんぼ							
		カシューナッツ					カシューナッツ					
27 火	○	ピザトースト	ベーコン	牛乳／ チーズ	ピーマン たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	しょくパン	あぶら	586	23.1	24.8	2.86	
		きりぼしだいこん 切干大根サラダ			キャベツ きゅうり きりぼしだいこん もやし	さとう	ごまあぶら	3年生は校外学習のため、給食はありません。				
		せんぎ だいこん 千切り大根スープ	ぶたにく		にんじん だいこん たまねぎ	じゃがいも						
		ミニみかんゼリー			みかん	さとう						
		アーモンド					アーモンド					

日／曜日	ぎゆうにゆう	こんだてめい	おもなしよくざいとおもなはたらき						エネルギー kcal	たんばくしつ g	ししつ g	しよくえん 相当量 g
			あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん					
			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとなる					
			たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめなど	むきしつ 牛にゆう・海そう・こざかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ		たんすいかぶつ こめ・むぎ・いも・さとう など	ししつ あぶら・ナッツ など				
28水	○	ミートソーススパゲティ	だいす ぶたにく	牛乳／チーズ	トマトかん にんじん パセリ トマトピューレ たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ さとう	あぶら	656	28.2	23.8	2.50	
		キャベツとポテトのスープ	ベーコンソーセージ		にんじん キャベツ セロリー たまねぎ	じゃがいも		おはなし給食です。「スパゲティがたべたいよう」をしょうかいします。				
		こうちゃ紅茶のスコーン		ぎゆうにゆう		こむぎこ さとう	バター					
		こざかな小魚		にぼし								
29木	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		611	22.6	14.6	1.43	
		なつとう納豆	なつとう					納豆は昔から食べられている大豆から作られたはっこう食品です。				
		にく肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん たまねぎ	しらたき じゃがいも さとう	あぶら					
		からしあえ			チンゲンサイ キャベツ もやし	さとう						
		れいとう冷凍みかん			みかん							
30金	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		598	31.1	19.6	1.95	
		あじこや鰯のパン粉焼き	あじ	チーズ	パセリ にんにく	パンこ	オリーブオイル					
		ごまみそ和え	みそ		こまつな にんじん キャベツ もやし	しらたき さとう	ごま					
		かきたま汁【卵】	たまごとうふ とり		こまつな ながねぎ えのきたけ	かたくりこ						
		あまなつ甘夏			あまなつ							
※ めん類については「そば・乳・たまご」を含む食品と同じ製造ラインで生産されているため、混入する可能性があります。							今月の平均(中学年)	601	24.7	19.9	2.01	
※ 食材入荷の都合等により、献立や使用食材を変更する場合がございます。あらかじめ御了承ください。							文部科学省基準値(中学年)	650	21.1～32.5	14.4～21.6	2.00未満	
※ 主な食材の赤の食品の「牛乳/」は飲用牛乳です。												

「今月の給食もくひょう」よくかんでたべよう



よくかむことの効果



よくかむと脳の ^{のう} 中の ^{なか} 満腹中枢 ^{まんぷくちゅうすう} が刺激 ^{しげき} されて、 食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉 ^{きんにく} を動かす ^{うご} ことで脳の血流量 ^{けつりゅうりょう} が増 ^ふ え、脳を活性化 ^{かつせい} します。	
よくかむとだ液 ^{えき} が出 ^で て食べ物の ^{もの} のみ込み ^{のみこ} みや 消化 ^{しょうか} ・吸収 ^{きゅうしゅう} を助 ^{たす} けます。		かむことによつて出 ^で ただ液 ^{えき} の働き ^{はたら} で、むし 歯 ^ば を予防 ^{よぼう} します。	