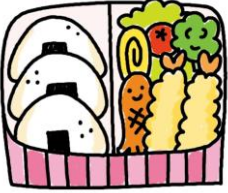
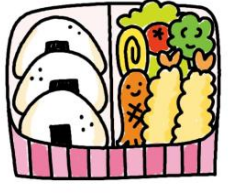


6月 こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/ たんぱく質	1 505 23.8	2 610 25.1	3	4 574 22.4	5 574 24.1
	歯と口の健康週間				
主食 主菜 副菜	コッペパン スロッピージョー ゆでキャベツ たまごふわふわスープ ぎゅうにゅう	ツナごはん ぶりフライ やさいとしおこんぶあえ みそしる ぎゅうにゅう	給食はありません。 お弁当を 持って来てください。 	わかめごはん いわしのしょうがに ごぼうサラダ みそしる ぎゅうにゅう	コーンライス クリスピーチキン コールスローサラダ こうやどうふスープ ぎゅうにゅう
献立メモ	6月は食育月間 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。15日～19日は「ふるさと給食週間」で函南町や静岡県の食材、地場産物を使用した献立が登場します。	先生の出身地メニュー 今日の「ツナごはん」は養護教諭の筒井先生の出身地、福島県で人気の給食メニューです。先生の出身地のメニューを味わいましょう。		ごぼう ごぼうは、繊維が多く、お腹の掃除に役立つ野菜です。煮物などに使われて日本ではなじみのある野菜ですが、ごぼうを食べる国は日本と台湾だけです。今日はサラダに使いました。よく噛んで食べましょう。	噛むこと 食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、肥満予防・集中力アップ・むし歯予防・食べ物の消化吸収アップなど、効果がいっぱいあります。
エネルギー/ たんぱく質	8 615 18.6	9 502 22.4	10 579 27.2	11 544 23.4	12 583 21.8
	歯と口の健康週間 (4日～10日)				
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん くろはんぺんあげに ワントンスープ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ジャージャーめん くきわかめナムル バナナ ぎゅうにゅう	うめごはん とうふつくね いそびたし わかめスープ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん タコライスのぐ ゆでキャベツ やさいスープ ぎゅうにゅう	キャラットライス さわらのマヨネーズやき ミネストローネスープ ぎゅうにゅう
献立メモ	黒はんぺん 黒はんぺんは、鯖・鰹・鰯などをすり身にして茹でた物で、形は半円形で色は灰色の練り物です。魚の身の部分だけでなく、骨や皮を丸ごと練り込んでいるため魚の栄養が丸ごととれる食べ物です。	茎(くき)わかめ 茎わかめは、名前の通り「茎」のあるわかめです。コリコリした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。	梅干し(うめぼし) 今日の「うめごはん」には梅干しを混ぜ込んでいます。梅干しは熟した梅を塩漬けし、太陽の下で干した食べ物です。梅干しには塩分などのミネラルがたっぷり含まれています。	6月は牛乳月間 一般社団法人Jミルクが6月を「牛乳月間」に定めています。牛乳や乳製品のよさを見直すと共に、酪農や乳業に関して理解を深める機会にしましょう。	丹那牛乳 丹那は、箱根や伊豆の山々を背にした標高250メートルに位置しています。豊かな自然に抱かれ、酪農の歴史が息付いています。給食では丹那自慢の牛乳が毎日出ます。
エネルギー/ たんぱく質	15	16 578 20.5	17	18 541 24.6	19 586 23.3
	ふるさと給食週間				
主食 主菜 副菜	11:30下校 給食はありません	むぎいりごはん くろはんぺんフライ ゆかりあえ おさく ぎゅうにゅう	4・5年生自然教室 給食はありません お弁当を 持って来てください 	うどん あんかけうどん かきあげ ぎゅうにゅうかんてん ぎゅうにゅう	じゃこごはん あつやきたまご ごまあえ みそしる すいか/ぎゅうにゅう
献立メモ		函南おさく かななみおさくは、函南町の郷土料理です。野菜をざくざく切って作ることから、「おさく」という名前になったと言われています。		神尾ファームさんの野菜 今月は丹那の神尾ファームさんの野菜を給食で使用します。6月は玉ねぎを使用する予定です。地元の野菜を味わいましょう。	ふるさと給食週間 函南町ふるさと給食週間には、地場の食材をいっぱい使っています。すいかは函南町でとれた平井のすいかです。地場産物を味わってくださいね。
エネルギー/ たんぱく質	22 611 19.6	23 557 25.7	24 558 20	25 598 27.5	26 513 19.9
	ブックメニュー				
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん チキンカレー コールスローサラダ オレンジ ぎゅうにゅう 	むぎいりごはん あじのひものあげ なめたけあえ もずくスープ ぎゅうにゅう	うめシロップトースト コーンチャウダー ようふうごまあえ プラム ぎゅうにゅう	にしよくだん とりそぼろ たまごそぼろ みそしる ぎゅうにゅう	あんかけチャーハン あんかけ ちゅうかサラダ うめシロップゼリー ぎゅうにゅう
献立メモ	オレンジ オレンジには、肌の調子を整えたり、免疫力をアップさせたりするビタミンCがいっぱい含まれます。ビタミンCが不足すると毛細血管がもろくなって、歯ぐきから出血しやすくなります。加熱すると壊れてしまうので、生のまま食べるのがおすすめです。	ブックメニュー 今年度も図書委員会と給食のコラボの「ブックメニュー」が行われます。図書委員会が読み聞かせをした本のメニューが給食で登場します。どんな本の、どんな食べ物が登場するか、楽しみにしてください。	梅 丹那小学校には、梅やブルーベリー、ゆずなど果樹がいっぱいあります。今日の「うめシロップトースト」のうめシロップは丹那小学校の梅で作りました。給食には丹那小学校で収穫した食べ物がいっぱい出ます。楽しみにしてください。	たまご たまごは鶏のヒナがしっかり成長するように、あらゆる栄養素がバランス良く含まれている「完全栄養食品」です。とくにたんぱく質を構成する8種類の必須アミノ酸のバランスがよく、「アミノ酸スコア」と呼ばれる評価は100点です。	うめシロップゼリー 今日のデザートは丹那小のうめシロップで作った「うめシロップゼリー」です。少し酸味のあるさわやかな味のゼリーです。楽しみにしてください。
エネルギー/ たんぱく質	29 518 21.5	30 570 27.6	●自分の健康のためにできること●  朝ごはんを食べる習慣をつける  ゆっくり、よくかんで食べる  塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する ●食の未来のためにできること●  食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る  地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ  食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす		
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん ししゃもやき おひたし ぐだくさんじる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん たんなうめからあげ やさいのおかかあえ かきたまじる ぎゅうにゅう			
献立メモ	ししゃも ししゃもは頭から尻尾まで丸ごと食べられる魚です。骨ごと食べられるので、カルシウムをいっぱい摂ることができます。	丹那梅からあげ 今日のからあげは丹那小の梅で作った梅シロップをタレにしました。梅シロップと醤油で甘塩っぱい味付けになっています。			

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

6月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
1	月	コッペパン	パン						
		スロッピージョー	さとう	あぶら	ぶたにく、まめプラス		にんじん、トマト	たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		たまごふわふわスープ	パンこ		たまご	チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	マギーブイヨン、塩、こしょう
2	火	ツナごはん	こめ、むぎ、さとう		ツナ				醤油、みりん
		ぶりフライ	パンこ、こむぎこ	あぶら	ぶり				塩、ソース
		やさいとこんぶあえ				しおこんぶ	にんじん、ほうれんそう	キャベツ	
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	もやし、たまねぎ	
4	木	わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		くきわかめ			酒
		いわしのしょうがに	さとう、かたくりこ		いわし			しょうが	みりん、醤油、塩
		ごぼうサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら			にんじん	ごぼう、とうもろこし、きゅうり	みりん、醤油、塩
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ			はくさい、なめこ	
5	金	コーンライス	こめ、むぎ					とうもろこし	マギーブイヨン、塩、こしょう
		クリスピーチキン	クラッカー	あぶら	とりにく、たまご			にんにく	塩、コンソメ、こしょう
		コールスローサラダ		ドレッシング			にんじん	キャベツ、とうもろこし	
		こうやどうふスープ			とうふ			たまねぎ、キャベツ	酒、コンソメ、醤油、塩、こしょう
8	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		くろはんぺんのあげに	かたくりこ、さとう	あぶら	くろはんぺん、だいず		にんじん	えだまめ	醤油、酒、みりん
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ				にんじん、にら	もやし、えのき	チンタン、中華スープの素、醤油、塩
9	火	ちゅうかめん	めん						
		ジャージャーめん	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、だいず、みそ		にら	しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ	塩、豆板醤、チンタン、酒、醤油
		くきわかめナムル	さとう	ごまあぶら、ごま		くきわかめ	にんじん	もやし	醤油、酢、中華スープの素
		バナナ						バナナ	
10	水	うめごはん	こめ、むぎ	ごま				うめぼし	酒、塩
		とうふつくね	かたくりこ		とりにく、とうふ、たまご		にんじん	しょうが	塩、こしょう、醤油
		いそびたし			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ	醤油、酒
		わかめスープ			とうふ	わかめ	にんじん	とうもろこし	醤油、酒、塩
11	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		タコライスのぐ		あぶら	とりにく、まめプラス		にんじん	たまねぎ、にんにく	ウスターソース、醤油、カレー粉、塩、こしょう
		ゆでキャベツ				チーズ		キャベツ	
		やさいスープ					にんじん、こまつな	もやし、キャベツ、しめじ	塩、マギーブイヨン、こしょう、醤油
12	金	キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		塩、マギーブイヨン
		さわらのマヨネーズやき		マヨネーズ	さわら	チーズ	パセリ	とうもろこし、たまねぎ	塩、こしょう
		ミネストローネ	マカロニ			チーズ	トマト、にんじん	たまねぎ、セロリ	塩、こしょう、マギーブイヨン
16	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		くろはんぺんフライ	パンこ、こむぎこ		くろはんぺん				塩、煎茶、ソース
		ゆかりあえ	さとう				にんじん、こまつな	キャベツ	醤油、酢、ゆかり
		かなみおざく	じゃがいも、こんにやく さとう	じゃがいも	あぶらあげ			だいこん	醤油、酒、塩、みりん
18	木	うどん	うどん						
		あんかけうどん	かたくりこ	あぶら	なると、ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ	醤油、中華だし、塩、酒
		かきあげ	こむぎこ		たまご、とりにく		さやいんげん、にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、みりん
		ぎゅうにゅうかんでん	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんでん			
19	金	じゃこごはん	こめ、むぎ			じゃこ	こまつな		塩、醤油、酒、みりん
		あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご				酢、みりん、醤油
		ごまあえ	さとう	ごま			にんじん	キャベツ、もやし	醤油
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
		すいか						すいか	
22	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		チキンカレー	じゃがいも	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、カレールウ、ソース
		コールスローサラダ		ドレッシング				キャベツ、とうもろこし、きゅうり	ケチャップ
		オレンジ						オレンジ	
23	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		あじのひものあげ		あぶら	あじ				煎茶、塩
		なめたけあえ					こまつな	えのき、もやし	醤油
		もずくスープ	かたくりこ		たまご、かまぼこ	もずく	にら、にんじん		マギーブイヨン、醤油、塩、こしょう
24	水	うめシロップトースト	パン、さとう、うめシロップ	マーガリン				レモン	
		コーンチャウダー	じゃがいも、こむぎこ	バター	とりにく		にんじん	とうもろこし、たまねぎ	塩、こしょう、マギーブイヨン
		ようふうごまあえ		ごま、ごまあぶら			こまつな	キャベツ、もやし	醤油、塩
		プラム						プラム	
25	木	にしよくだん	こめ、むぎ						
		とりそぼろ	さとう	あぶら	とりにく			しょうが	醤油
		たまごそぼろ	さとう	あぶら	たまご				塩
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	
26	金	あんかけチャーハン	こめ、むぎ	あぶら	なると			ねぎ	こしょう、醤油、中華スープの素
		あんかけ	かたくりこ	あぶら	とりにく、かまぼこ、たまご		にんじん、にら	しいたけ、キャベツ	鶏ガラだし、醤油、塩、こしょう
		ちゅうかサラダ	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま			ちんげんさい		酒
		うめシロップゼリー	うめシロップ、さとう		ゼラチン	かんでん	にんじん	キャベツ	醤油、塩、酢
29	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ししゃもやき			ししゃも				
		おひたし		ごま			にんじん	もやし、とうもろこし	醤油
		ぐだくさんじる	じゃがいも		とうふ、あぶらあげ、みそ			ごぼう、だいこん	
30	火	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		たんなうめからあげ	うめシロップ、かたくりこ	あぶら	とりにく				酒、塩、こしょう、醤油
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		かきたまじる	かたくりこ		たまご、とうふ		にんじん	キャベツ、しいたけ	塩、醤油

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきをしましょう
--	---	---	--