



# 6月給食だより



朝日町保小中一貫教育校  
朝日町立さみさと小学校

2024年

歯と口の健康週間

残食調査

日	曜	よひにんだて	お知らせ	食 品 名					
				(1群) 赤	(2群)	(3群)	(4群) 緑	(5群) 黄	(6群)
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類
おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
3月	牛乳 ごはん	いわしのカリカリフライ こまつなとコーンのおひたし いかとやさいののもの	いわしの カリカリフライ 一人2ひき	いか	ぎゅうにゅう いわし	にんじん こまつな いんげん	キャベツ、だいこん もやし、れんこん コーン	米 米こパンこ でんぷん、げん米こ	米油
4火	牛乳 ごはん	スパゲッティナポリタン やさいスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー		ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト、パセリ	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ しめじ、コーン	パン ゼリー スパゲッティ	米油
5水	牛乳 ごはん	やきぎョーザ きりぼしだいこんのナムル あつあげのちゅうかに	やきぎョーザ 一人2こ	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、しょうが きゅうり、もやし、たけのこ きりぼしだいこん、にんにく、ほししいたけ	米 こむぎこ、さとう でんぷん	米油 ごま油 ごま
6木	牛乳 ごはん	ほねぶとたまごやき かみかみごぼうサラダ はるさめととうふのスープ		たまご とうふ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ ごぼう、コーン、しょうが きゅうり、ねぎ、ほししいたけ	米 さとう	米油 ノンエッグマヨネーズ ごま、ごま油
<b>1~5年生は校外学習のため給食なし</b>									
7金	牛乳	おこのみやき かみかみちゅうかサラダ はるまき		たまご、ぶたにく いか、えび かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり ほしえび	にんじん こまつな	たまねぎ、もやし、ほししいたけ キャベツ、きゅうり きりぼしだいこん	こむぎこ、はるさめ ながいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま、米油 ごま油
10月	牛乳 ごはん	とりにくのねぎしおやき はりはりづけ しんたまねぎとあつあげのみそしる ヨーグルト		とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	にんにく、たまねぎ しょうが、ねぎ きりぼしだいこん キャベツ、たまねぎ	米 さとう	米油 ごま油 ごま
11火	牛乳 ごはん	サーモンフライ グリーンサラダ ミネストローネ		サーモン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく、たまねぎ きゅうり キャベツ、セロリ、コーン	米こ、パン こむぎこ、パンこ さとう、じゃがいも	米油 バター
12水	牛乳 ごはん	おからキッシュ にいかわきゅうりとわかめのサラダ とうにゅうスープ		ツナ、ベーコン たまご、とうにゅう おから	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ、きゅうり キャベツ、しめじ コーン	米、はとむぎ さとう	米油
13木	牛乳 ごはん	めいすいポークのぶたどん こまつなのかきすしゅうゆあえ オレンジ	オレンジ 一人2きれ	めいすいポーク かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ ごぼう、オレンジ キャベツ、えのきたけ	米 さとう	米油
14金	牛乳 ごはん	こざかなとだいのゆかりがらめ きざみづけ じゃがいものそぼろに		だいず とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん グリーンピース	たまねぎ、きゅうり キャベツ、ほししいたけ だいこん	米 でんぷん さとう、じゃがいも	米油 ごま
17月	牛乳 ごはん	ししゃもフライ ぶたにくとアスパラのオイスターソースいため ビーフンスープ	ししゃもフライ 一人2ひき	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん アスパラガス にら	にんにく、たまねぎ しょうが、ほししいたけ はくさい	米 パンこ、ビーフン こむぎこ	米油 ごま油
18火	牛乳 ごはん	カップエッグ ジャーマンポテト ラタトゥイユ		たまご ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ、トマト いんげん	にんにく、たまねぎ なす、ズッキーニ きパブリカ	パン じゃがいも さとう	米油
<b>ま め な け ! ラ ン 干</b>									
19水	牛乳 ごはん	ほたるいかのからあげ はとむぎのプチプチサラダ かきたまじる	ほたるいかの からあげ 一人3こ	ほたるいか えだまめ、みそ ツナ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、きゅうり コーン ほししいたけ	米、はとむぎ こむぎこ パンこ、でんぷん	米油 オリーブ油
20木	牛乳 ごはん	ぶたにくのしょうがいため カリフラワーのごまあえ かぼちゃのみそしる		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、かぼちゃ ピーマン いんげん	たまねぎ、カリフラワー ねぎ、しめじ、だいこん しょうが、もやし	米 さとう でんぷん	米油 ごま
21金	牛乳 ごはん	いかのカレーやき ごもくおから キムチじる		いか、ぶたにく おから、とうふ とりにく、みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たまねぎ、ねぎ ごぼう、はくさい、だいこん ほししいたけ、えのきたけ	米 こむぎこ さとう	米油
24月	牛乳 ごはん	えびシューマイ なっとうのにくみそいため あおなととうふのスープ		すりみ、ぶたにく えび、みそ なっとう、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、ねぎ しょうが ほししいたけ	米 パンこ、さとう こむぎこ	米油 ごま油
25火	牛乳 ごはん	ひやしちゅうか ホイコーロー		ハム、あかみそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく、ねぎ、キャベツ きゅうり、たけのこ もやし、しょうが	パン ちゅうかめん さとう	米油 ごま油 ごま
26水	牛乳 ごはん	とりにくのしおからあげ ブロッコリーのごまサラダ とうふとえのきのみそしる		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく、キャベツ ねぎ、えのきたけ しょうが、コーン	米 さとう でんぷん	米油 ごま油 ごま
27木	牛乳 ごはん	さかなのピリからやき こまつなとなめこのおひたし たきあわせ		あかうお あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな いんげん	にんにく、キャベツ りんご、しょうが、たけのこ もやし、なめこ、ほししいたけ	米 さとう じゃがいも	米油 ごま
28金	牛乳	カレーライス カリフラワーのドレッシングあえ		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく、たまねぎ カリフラワー、セロリ しょうが、にんにく、きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油 カレールウ ごま、ごま油

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※太字は地場産食材です。(お米は朝日町産の富富富です。)

☆都合により献立を変更する場合があります。

## かむって、ごんなにすばらしい (>w<)

朝日町の給食は、6月3日～7日を「歯と口の健康週間」と定め、カルシウムが多く、かみごたえのある食材がたくさん入った献立になっています。よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。



消化・吸収をよくする!



記憶力を高める!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



歯並びや発音がよくなる!



運動能力をフルに発揮できる!



食べ過ぎを防ぐ!