

きゅうしょくだよい

2017

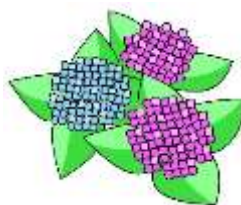
6月



小千谷市立千田小学校

月	火	水	木	金
一口30回をめやすによくかんで食べよう! 30 今月は、6月4日から始まる歯の衛生週間に合わせて、カミカミメニューをたくさん入れています。				
【表示について】 200m 1 牛乳を表します		1 <5年自然教室> ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれんそうサラダ ひよこ豆のカレースープ 黄：体を動かすエネルギーになる食 赤：体をつくるもとになる食品 緑：体の調子を整える食品 E:666kcal P:29.5g		
2 <5年自然教室> かみかみ丼 わかめスープ さくらんぼ ごはん、あぶら、さとう、ごま、マロニー、かたくりこ 牛乳、ぶたにく、とうふ、なると ごはん、にんじん、ピーマン、みずな、こんにゃく、ねぎ、さくらんぼ E:619kcal P:24.8g		5 パインパン うずら卵のカレー煮 アスパラソテー かぼちゃのクリームスープ ごはん、さとう、じゃがいも 牛乳、うずらたまご、ベーコン、スキムミルク とうもろこし、キャベツ、アスパラガス、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ E:668kcal P:23.5g		
6 ごはん さばのみそ煮 のりずあえ とんじる ごはん、さとう、じゃがいも 牛乳、さば、ツナ、のり、ぶたにく、みそ、とうふ、だいず しょうが、みずな、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、ねぎ、こんにゃく E:656kcal P:30.0g		7 <6年修学旅行・試食会> 高野豆腐の揚げ煮 水菜の中華スープ はちみつレモンゼリー ごはん、むぎ、かたくりこ、あぶら 牛乳、ごや豆腐、とうふ、とうふ、なると しいたけ、にんじん、だけのこ、ねぎ、みずな、しょうが、えのきたけ E:668kcal P:25.9g		
12 たこめし たまごやき ごますあえ 健康豆汁 ごはん、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも 牛乳、たこ、たまご、ツナ、あぶらあげ、だいず、とうふ、みそ きぬぎや、もやし、きゅうり、みずな、とうもろこし、だいこん、にんじん、ねぎ E:622kcal P:27.5g		8 <6年修学旅行> ごはん いかのカレー揚げ くきわかめのサラダ とうふじる ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま 牛乳、いか、ハム、くきわかめ、とうふ、なると キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みずな E:645kcal P:27.1g		
13 ごはん 手作りふりかけ こんぶサラダ 厚揚げのそぼろ煮 ごはん、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも、かたくりこ 牛乳、しらすし、あおのり、かつおぶし、こんぶ、いか、ぶたにく、あつあげ、かまぼこ キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、だけのこ、きぬぎや、しいたけ、しょうが E:637kcal P:27.7g		14 おろしき 大麦めん 和風汁 ししゃものいそべ揚げ ごまあえ めん、こむぎこ、あぶら、ごま、さとう 牛乳、とりにく、かまぼこ、あぶらあげ、ししゃも、あおのり、たまご たまねぎ、にんじん、みずな、はくさい、えのきたけ、こまつな、もやし E:662kcal P:32.2g		
19 ひじきのそぼろ丼 油揚げとキャベツのみそ汁 アップルシャーベット ごはん、あぶら、さとう 牛乳、ツナ、ひじき、だいず、たまご、とうふ、あぶらあげ、みそ しょうが、にんじん、えだまめ、キャベツ、みずな、しめじ、ねぎ、りんご E:642kcal P:25.7g		15 ポークカレー あじさいヨーグルト ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう 牛乳、ぶたにく、スキムミルク、ヨーグルト しょうが、だんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、ブルーベリー E:698kcal P:20.1g		
20 うめ 梅ごはん あじフライ コーンおひたし じゃがいものみそ汁 ごはん、あぶら、じゃがいも 牛乳、あじ、かまぼこ、だいず、みそ うめ、こまつな、キャベツ、にんじん、とうもろこし、だいこん、ねぎ E:603kcal P:22.0g		21 中華めん みそラーメンスープ チーズポテト トマト めん、あぶら、じゃがいも、バター 牛乳、みそ、ぶたにく、ベーコン、チーズ もやし、しめじ、キャベツ、とうもろこし、みずな、たまねぎ、パセリ、トマト E:639kcal P:25.9g		
26 よこわ 横割れ丸パン 手作りコロッケ コールスローサラダ 水菜とマカロニのスープ パン、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、マヨネーズ、マカロニ 牛乳、ツナ、たまご、ベーコン たまねぎ、にんじん、とうもろこし、レモン、みずな、キャベツ E:677kcal P:22.9g		22 ごはん 鶏肉とごぼうの甘辛煮 そくせきづけ とうふのみそ汁 ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも 牛乳、とりにく、だいず、こんぶ、とうふ、だいず、みそ ごぼう、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ E:640kcal P:25.4g		
27 ちゅうか 中華丼 切干大根のナムル メロン ごはん、さとう、あぶら、かたくりこ、ごま 牛乳、ぶたにく、いか、えび、なると、うずらたまご、ハム にんじん、はくさい、たまねぎ、だけのこ、チンゲンサイ、しいたけ、だいこん、メロン E:615kcal P:27.0g		23 やきぶたチャーハン マロニー中華あえ ふわふわ卵スープ ごはん、あぶら、マロニー、さとう、パンこ 牛乳、やきぶた、ハム、たまご、チーズ、ベーコン たまねぎ、にんじん、とうもろこし、もやし、キャベツ、きゅうり、みずな、ほうれんそう E:601kcal P:23.4g		
28 ごはん いわしの梅煮 小松菜と大豆のサラダ みそかきたま汁 ごはん、あぶら、さとう、アーモンド、じゃがいも、ふ 牛乳、いわし、ハム、たまご、みそ こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みつば E:622kcal P:27.3g		29 えだまめごはん バンサンスー マーボーなす ごはん、ごま、はるさめ、かたくりこ 牛乳、ハム、あつあげ、ぶたにく、みそ えだまめ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、しいたけ、にら E:624kcal P:25.2g		
30 ごはん とりのから揚げ しょうゆフレンチ なめこ汁 ごはん、かたくりこ、あぶら、かたくりこ 牛乳、とりにく、たまご、ハム、とうふ、だいず、みそ しょうが、こまつな、キャベツ、なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ、みずな E:670kcal P:25.5g				

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



平成29年6月
千田小学校

6月は食育月間です

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。今月は、毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。

☆普段の食事でこんなことを実践してみよう！☆

食を通じたコミュニケーション 家族みんなで食卓をかこんで食事をしましょう。食の楽しさを感じることができます。 	バランスの取れた食事 ごはんを中心とした、主食、主菜、副菜のそろった「日本型食生活」を心がけましょう。 	望ましい生活リズム 「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、規則正しい生活習慣を身につけましょう。 
食を大切にする気持ち 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。また、一緒に料理をしたり、作物を育ててみましょう。 	食の安全 お子さんと一緒に食事の支度や買い物をしましょう。食べ物の選び方などを覚えることができます。 	千田小学校でも、「給食試食会」や「調理員さんの招待給食」など、楽しいイベントを計画しています。 

食育



親子でチャレンジ！人気の給食メニュー

分量は4人分です

☆カリコリきゅうり

材料はたった4つ。簡単に作ることができておいしいと人気のメニューです。包丁を使うのが初めてというお子さんにもぴったりの料理です。

(材料) ・きゅうり:2本 ・ホールコーン缶:1/2缶
・しょうゆ:大さじ1 ・ごま油:小さじ1

(作り方) ①きゅうりを縦1/4に切り、1センチくらいに切る。

②ボールにきゅうり、コーン、しょうゆ、ごま油を入れて混ぜたらできあがり。



☆ふわふわ卵スープ 23日(金)のメニュー

このスープは、「どうやって作るの?」と作り方を聞かれることが多いメニューです。ポイントは「パン粉」を入れること。ふわふわした食感が人気のメニューです。野菜は家にあるものを使って作ってみましょう。

(材料) A(・たまご:2個 ・パン粉:カップ1/2 ・牛乳:大さじ2 ・粉チーズ:小さじ1)
・ベーコン:2枚 ・ホールコーン缶:60g ・にんじん:1/4本 ・たまねぎ:1/2個
・ほうれんそう:1/3袋 ★(コンソメ:小さじ2 ・塩:小さじ1/4 ・こしょう:少々)

(作り方) ①ベーコン、にんじんは短冊切りにする。たまねぎは薄切りにする。

ほうれんそうはゆでて3センチくらいに切っておく。Aの材料はよく混ぜ合わせておく。

②鍋に水(カップ3)を入れ、ベーコン、にんじん、たまねぎを入れて火をつける。

③野菜がやわらかくなったら、★の調味料で味をととのえる。

④③を沸騰させ、よく混ぜ合わせたAを流し入れる。

⑤最後にほうれんそうを入れたらできあがり。

