



Main table with columns for Day, Dish Name, Ingredients, Food Categories, Seasonings, and Nutritional Value. Includes special notices like '歯と口の健康週間' and '減塩献立'.

茨城をたべようWeek

◆ 6月30日(金)に5月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆



日曜	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉・卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳・小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類・いも類	<6群> 油脂			
22 木	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風バーベキューソース マーミナーチャンプルー 豆豚汁	鶏肉 豚肉 大豆 鶏肉 さつまあげ 豚肉 大豆 生揚げ 味噌	牛乳	たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし たまねぎ にんじん ほうれん草 にんじん 小松菜	ごぼう しょうが ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	油 豚脂 油 油	トマトケチャップ しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん 塩 こしょう 和風だし	799	2.8
23 金	タコライス (ごはん タコライスの具) 牛乳 アルファベットスープ 茨城県産メロン	豚肉 大豆	牛乳	トマト ピーマン 赤ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	油	こしょう トマトケチャップ ソース チリパウダー 塩	779	2.2
26 月	鶏塩うどん (ソフトめん 鶏塩うどん汁) 牛乳 茨城県産厚焼き玉子 大根のピリ辛煮	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん	油 豚脂 ごま油	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ	773	3.8
27 火	中華丼 (ごはん 中華丼の具) 牛乳 野菜こんにやくサラダ (塩ドレッシング) 蒸しパン	豚肉 いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ 干しいたけ	ごはん でん粉	油 ごま油	中華だし しょうゆ 酒 塩 オイスターソース こしょう	770	2.3
28 水	米パン 牛乳 ハムステーキ マカロニカルボナーラ きのこスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	でん粉 砂糖 マカロニ	豚脂 油	みりん 塩 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ 洋風だし 塩 こしょう	760	3.4
29 木	ビビンバ丼 (ごはん ビビンバの具) 牛乳 春雨サラダ (ナムルドレッシング) ワンタンスープ	豚肉 大豆 卵 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく もやし	ごはん 砂糖	油 ごま油	みりん 酒 トウバンジャン しょうゆ	768	2.8
30 金	豚丼 (ごはん 豚丼の具) 牛乳 フロッキーのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) キムチ味噌汁	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酒 和風だし	790	2.9
								たんばく質平均	29.0 g	
								脂質平均	22.6 g	

今月の常総市・下妻市産食材：じゃがいも、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、大根、たまねぎ、にんじん、ねぎ、白菜、ピーマン、摘果メロン、かぼちゃ、とうがらし、みそ、米 (太字で表記しています)  
茨城県産食材：牛乳、メロン、しめじ、ごぼう、チンゲン菜、水菜、にら、もやし、鶏肉、豚肉、卵

毎月19日は食育の日です



●材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
●この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品 (卵・乳など) 等、使用食品の全てを記載しておりません。

# 6月 給食だより

よくかんで食べよう!



6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

## かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみこたえのある食べ物を取り入れる

## 歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる

## 6月は食育月間です!

毎年6月は国が定める「食育月間」です。生きていく上で、「食べること」はとても大切です。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。また、毎月19日は「食育の日」です。この機会に、「食べること」について考えてみませんか?

◆「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。



### 日本各地の郷土料理

いももち

「いももち」は、北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、手軽につくれる郷土料理として知られています。また稲作の生産技術が発達していない時代にもちを作るとき、もち米の代わりに豊富に生産されていたじゃがいもを使ったことがはじまりといわれています。作り方は簡単で、蒸したじゃがいもをつぶして、丸く整え、焦げ目が付くまで焼きます。バターをのせたり、甘辛く味付けしたごまダレにつけたり、チーズを中に入れて焼いたり、いろいろな味付けで食べられています。また、揚げたり、汁物にいれたりなど、調理法にもさまざまなアレンジがあります。手軽につくれるおやつや軽食として、ご家庭でも、いももちを作ってみませんか?