



Main table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients (Grouped 1-6), Seasoning, and Nutritional Value (Energy, Salt). Includes special notices for 'Teeth and Mouth Health Week' and 'Reduced Salt' days.

◆ 7月1日(月)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			
24月	鶏南蛮うどん (ソフトめん、鶏南蛮汁) 牛乳 揚げたご焼き 小松菜のごま和え	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう ねぎ しめじ 干しいたけ	ソフトめん 砂糖	ごま油	和風だし みりん 酒 しょうゆ	821	3.2
25火	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 大根のピリ辛煮 真だくさん豚汁	ほっけ	牛乳	大根 にんにく しょうが ねぎ	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖	ごま油	塩 鶏がらだし しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 和風だし 酒	753	2.5
26水	米パン 牛乳 トマトオムレツ コールスローサラダ (コールスロードレッシング) 新じゃがりクリームコンスープ	卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	米パン 砂糖 てん粉	ドレッシング	塩 トマトソース 鶏がらだし	754	3.5
27木	ポークカレーライス (麦ごはん、ポークカレー) 牛乳 チキンナゲット (2) はちみつレモンゼリー和え	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ スズキーニ 枝豆 りんご にんにく	ごはん 麦 はちみつ じゃがいも	油	トマトケチャップ カレールウ	965	3.0
28金	キムタクごはん (ごはん キムタクごはんの具) 牛乳 揚げシューマイ (2) 春雨スープ	豚肉	牛乳	にんじん	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖	油	しょうゆ 酒 中華だし	794	2.8
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	29.6 g 24.4 g	

今月の常総市・下妻市産食材：米、じゃがいも、ごま、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、大根、スズキーニ、たまねぎ、とうがらし、にんじん、ピーマン (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、水菜、ごぼう、なす、ねぎ、もやし、れんこん、ヤーコン、しめじ、豚肉、鶏肉、豆腐、しらたき、こんにゃく



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いません。

# 6月給食だより

## ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康と食べることは、とても密接な関係があります。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。元気な毎日を送るために、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

**よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!**

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------

## よくかんで食べるために取り組んでみましょう!

急がずに、落ち着いて食べる

口の中の食べ物が残っているときに飲み物で流し込まない

どんな食べ物が入っている、どんな味がするか、意識しながら食べる

食べ物を飲み込もうと思ったときから、さらに10回かむようにする

かみごたえのある食べ物を、意識して食べるようにする

**安全においしく給食を食べるために**

食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。	食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。
食べ物が入っているときはしゃべりません。	食べている人を笑わせたり驚かせたりはいけません。

**食べるときに注意が必要な食品**

球形のもの・つるつるしたもの みどろ、うすのろ、ミートマト、さくらんぼ、白玉団子	粘着性が高いもの・だ液を吸うもの ご飯、もち、さつまいも
---	---------------------------------

**6月食育月間**

毎年6月は食育月間で、毎月19日は食育の日です。生涯にわたって、健康で生き生きと暮らしていくために、子どもたちから食に関する知識を身に付け、栄養バランスを心がけた食生活を実践することが大切です。また、持続可能な社会・環境の実現のために、地産地消や食べ残しをなくすなど環境に優しい食生活にも取り組んでみましょう。

にほんかくち 日本各地の郷土料理

みそかんぷら

福島県

福島県は東北地方の最南端にあり、茨城県の北側に面しています。全国で3番目の広さで、山・海・河川・湖と多くの自然に囲まれており、作物の生産や漁業も盛んにおこなわれています。特に果物の生産が多いことから「くだもの王国」とも言われています。

福島県の一部地域では、じゃがいものことを「かんぷら」と呼び、主食として食べる文化が根づいています。このかんぷらを皮のまま味噌や砂糖、みりんなどと炒めて作るものが、「みそかんぷら」です。もともとはじゃがいもを収穫したときにでる、出荷することができない「小さなも」を家庭で食べるためのアイデア料理として考案されました。

甘い味噌の味付けはおやつにもぴったりで、大人から子どもまで楽しめる一品となっています。