



Main table with columns for date, name, ingredients, and nutrition. Includes special days like 'いばらき おいしおデー' and 'お楽しみの日'.

日 曜	こんだて名	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	★ きょうどりょうり ふくしまけん ★ きつねうどん (ソフトめん、きつねじり) 牛乳 みぞかんぶら ピーチゼリーあえ (日本のゆめづくり)	あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ほししいたけ たまねぎ	ソフトめん		しょうゆ さけ みりん わふうだし	676	2.7
25火	キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんのく) 牛乳 あげシューマイ (2) はるさめスープ	ふたにく	牛乳	にんじん	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし	653	2.5
26水	フィッシュバーガー (きれめいりまるパン しるみぞかフライ (ソース)) 牛乳 はなやさいのペロンチーノ ポークピーンズ	たら	牛乳	ブロッコリー にんじん とうがらし	カリフラワー たまねぎ にんにく	まるとんこ こむぎこ	あぶら	ソース	694	2.6
27木	タコライス (ごはん、タコライスのく) 牛乳 みずなのサラダ (しおドレッシング) もやしのごまみそスープ	ふたにく だいず	牛乳	トマト	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん	ごまあぶら	しお ごしょう ようふうだし トマトケチャップソース ようふうだし しお ごしょう あかワイン トマトピューレ	652	3.1
28金	ごはん 牛乳 ぎょうざ (2) マーボーなす ちゅうかコーンスープ	ふたにく だいず とりにく	牛乳	にら	キャベツ たまねぎ	ごはん	とんし あぶら ごまあぶら	とんし あぶら ごまあぶら トウバンジャン とりがらだし しょうゆ しお す	655	2.4
								今月のたんぱく質平均	25.1 g	
								脂質平均	21.7 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, スッキーニ, たまねぎ, とうがらし, にんじん, ピーマン, なす (太字で表記しています)

茨城県産食材: 牛乳, 水菜, ごぼう, 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おりません。

6月給食たより

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。元気な毎日を過ごすために、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!

- 意がずし、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。
- 食べ物が口に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してはいけません。

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 (ミートマト、さくらんぼ、うすあげ、白玉)
- 粘着性が高いもの・だ液を吸うもの (もち、さつまいも)

6月食育月間

毎年6月は食育月間です。そして、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、子どものころから食に関する知識を身につけ、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

ふくしまけん 福島県

みぞかんぶら

福島県は東北地方の最南端にあり、茨城県と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「かんぶら」と呼び、主食として食べる文化が根づいています。このかんぶ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、「みぞかんぶら」です。も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「小さいも」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。