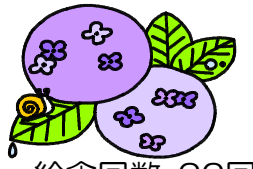




令和8年度

# こんだてよていひょう



ねらい：よくかんで食べる／衛生に気をつける

相模原市立清新小学校 校長 篠原 真

給食回数 22回

日 曜	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質塩分g	メモ
	主 食	牛乳	お か す	力や体温に なる	血や肉 ほねになる	からだのちょうしを ととのえる		
1月	ごはん		ぶたにくのみそいため *わかめじる れいとうみかん	こめ でんぷん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく みそ わかめ とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ たけのこ えのきたけ みかん	630 26.1 17.4/2.2	<p>梅雨 シメシメと むしあつく、 からだの調子 をくずしやす い季節です。</p> <p>生活のリズム をととのえて せいけつにす ごしましょう。</p> <p>食事の前の手 あらいは、と くにていねい にしましょう。</p> <p>5(金) かむかむ ごはん かみごたえの ある、だいすや アーモンドと、 カルシウムが いっぱいひ じきが入った ごはんです。</p> <p>12(金) はやぶさ 給食 2003年に打 ち上げられた 小惑星探査機 「はやぶさ」が 2010年6月13 日、宇宙での旅 を終え地球に 帰ってきました。 JAXAのある ある市、町で組織 する「銀河連邦」 では、6月13日 を「はやぶさの日」 と制定していま す。</p> <p>*は、あつくて おもたい おかずです。 きをつけて はこびましょう</p>
2火	くらパン		しいらのこめこあげ *とうもろこしスープ もやしソテー	パン でんぷん こめこ さとう あぶら	牛乳 とりにく しいら たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン パセリ	619 31.6 22.1/2.7	
3水	ごはん		しせんどうぶどん *キャベツのちゅうかスープ かたぬきチーズ	ごはん でんぷん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく みそ チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	626 25.2 19.1/2.4	
4木	ソフトフランスパン		*マカロニのクリームに フレンチサラダ	パン じゃがいも マカロニ あぶら こむぎこ	牛乳 とりにく いか ベーコン ハム チーズ だしづゆ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	620 25.7 22.9/2.4	
5金	かむかむごはん		あじのたつたあげ *みそじる	こめ じゃがいも でんぷん さとう アーモンド あぶら	牛乳 とりにく あじ だいす ひじき わかめ みそ	こまつな たまねぎ コーン しょうが	625 26.1 21.9/2.6	
8月	コッパパン		ポテトドッグ *レタスとぶたにくのスープ いちごジャム	パン じゃがいも ドッグ粉 ジャム でんぷん あぶら	牛乳 ぶたにく	にんじん しいたけ レタス	641 22.3 22.9/2.5	
9火	ごはん		マーボーもやしどん *トマトとたまごのちゅうかスープ パレンシアオレンジ	ごはん でんぷん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく みそ だいす	にんじん たまねぎ もやし ねぎ なら トマト オレンジ	641 25.8 19.7/2.2	
10水	ロールパン		だいすのチーズ焼き *やさいスープ フルーツあえ	パン じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく だいす チーズ ハム ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ レタス パセリ もみかん パイン りんご	631 24.5 23.2/2.6	
11木	うめちりごはん		ズッキーニのいためもの *とんじる やきのり	こめ じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく ベーコン みそ とうふ はなかつお じゃこ のり	にんじん たまねぎ ズッキーニ うめ こまつな にんにく	614 23.3 19.5/2.8	
12金	カレーライス		ほしのハンバーグ キャベツとコーンのソテー はやぶさゼリー	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	牛乳 ハンバーグ だしづゆ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン りんご しょうが	654 21.3 18.6/2.1	
15月	ごはん		ホキのチリソースかけ *ごもくスープ キャベツのあさづけ	ごはん はるさめ でんぷん さとう あぶら	牛乳 ホキ とりにく	にんじん こまつな もやし キャベツ たけのこ ねぎ	620 23.3 16.4/2.1	
16火	くらパン		*うずらたまごのシチュー きゅうりのピクルス	パン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	牛乳 とりにく たまご チーズ だしづゆ	にんじん たまねぎ きゅうり グリンピース マッシュルーム	635 25.4 24.3/2.6	
17水	*にくうどん		こいわしのからあげ きんとまめとしごまのマフィン	うどん ケーキ粉 でんぷん ごま さとう あぶら	牛乳 ぶたにく スプラット とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	661 26.3 25.9/2.1	
18木	ジャンバラヤ		*ようふうかきたまじる メロン	こめ じゃがいも でんぷん あぶら	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン ソーセージ	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ にんにく メロン	606 20.6 19.6/2.5	
19金	ごはん		にくじゃが *とうがのみそじる うめとひじきのふりかけ	ごはん さとう じゃがいも ごま あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ ひじき わかめ じゃこ 油あげ	にんじん たまねぎ とうがん こまつな しいたけ ねぎ うめ	623 22.3 16.6/3.0	
22月	しょくパン		*かぼちゃのシチュー いかとハムのサラダ	パン マーガリン こむぎこ あぶら	牛乳 とりにく ベーコン いか ハム チーズ だしづゆ	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ パセリ マッシュルーム	647 25.1 24.4/2.8	
23火	むぎごはん		タコライス *もずくスープ れいとうパイン	こめ むぎ あぶら	牛乳 ぶたにく だいす もずく チーズ たまご とうふ	にんじん たまねぎ トマト たけのこ ズッキーニ ねぎ パイン	647 26.5 20.1/2.0	
24水	ごはん		あかうおのわふうマリネ *よしのじる にびたし	こめ でんぷん さとう あぶら	牛乳 あかうお とりにく 油あげ はなかつお	にんじん とうがん こまつな たけのこ キャベツ もやし ねぎ しいたけ	660 27.2 20.2/2.4	
25木	ごはん		なすとほくのおいスターソースため *ちゅうかスープ こたますいか	ごはん でんぷん ごま さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく たまご とうふ	なす こまつな なら たまねぎ ねぎ えのきたけ パプリカ すいか	644 23.6 19.9/2.0	
26金	きなこあげパン		*ミネストローネ ごまドレッシングサラダ	パン じゃがいも マカロニ さとう ごま あぶら	牛乳 ベーコン きなこ ツナ	にんじん たまねぎ セロリ スズッキーニ キャベツ きゅうり パセリ	617 20.7 29.4/2.6	
29月	ごはん		たちうおのピリからやき *すましじる もやしのいために	こめ さとう あぶら	牛乳 たちうお とりにく とうふ 油あげ	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ なら もやし	626 24.7 22.6/2.3	
30火	スヴィゲティナポリタン		じゃがいもとさやいんげんのソテー にんじんマフィン	スヴィゲティ さとう じゃがいも ケーキ粉 あぶら	牛乳 ぶたにく ソーセージ ベーコン とうふ チーズ	にんじん たまねぎ トマト ピーマン さやいんげん マッシュルーム	630 22.4 21.7/2.5	

今月の平均…エネルギー：633Kcal たんぱく質：24.5g 脂質：21.3g 塩分：2.4g (中学年量)

献立内容は、学校行事等により変更することがあります。

ウラ面はきゅうしょくだよりです→

# きゅうしょくだより



相模原市立清新小学校

\*おうちのひとと読んでください

## よくかんで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると体にいい働きがたくさんあります。よくかんで食べることの効果を知り、いだからしっかりかんで食べることを意識してみましょう。

6月4日～10日は

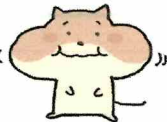


## よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の<sup>なか</sup>中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

### 口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



### かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

### 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

## 6月は食育月間です



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。「食育」は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって心身ともに健康でいられるよう、毎日の「食」について考え、「食」を大切にしていきたいと思います。学校では給食を生きた教材として給食の時間や授業等で食に関する指導に取り組んでいます。