



6月

きゅうしょくだより

令和5年度
糸魚川市立 糸魚川小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		627 kcal
	はるまき		ぶたにく	はるさめ, こむぎこ, あぶら	にんじん, たまねぎ, キャベツ	22.1 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	ごまあぶら, ごま	もやし, にんじん, きゅうり	24.0 g
	かんこくふうスープ		ぶたにく, とうふ	ごまあぶら, さとう	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほししいたけ, にら	1.7 g
2 金	むぎごはん 菌によい献立	○		糸魚川産コシヒカリ, むぎ		660 kcal
	セルフのかみかみどんぶり		ぶたにく, さつまあげ	こめあぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, にんじん, ごぼう, ピーマン, こんにゃく, エリンギ	28.3 g
	きりぼしだいこんの ごまマヨサラダ			ノンエッグマヨネーズ, ごま	きりぼしだいこん, キャベツ, きゅうり, コーン	23.3 g
	もやしとじゃがいもの みそしる		あぶらあげ, みそ	じゃがいも	にんじん, もやし, こまつな	2.5 g
	チーズ		チーズ			
5 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		643 kcal
	いわしのかばやき		いわし	こめこ, あぶら, さとう	しょうが	27.9 g
	あまずあえ		わかめ	さとう	キャベツ, みかん	23.9 g
	ごまとうにゅうみそしる		ぶたにく, あつあげ, とうにゅう, みそ	ごま	にんじん, たまねぎ, キャベツ, にら	1.8 g
6 火	ゆでうどん	○		うどん		686 kcal
	わかめじる		ぶたにく, あぶらあげ, わかめ		にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, えのきたけ, ながねぎ	31.1 g
	だいずとこざかなの スナックあげ		だいず, かえりにぼし, あおのり	じゃがいも, あぶら	ゆかり	21.0 g
	ほうれんそうときゃべつの すじょうゆあえ			ごま	にんじん, ほうれんそう, キャベツ, コーン	2.4 g
7 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		646 kcal
	ふりかけ		かつおぶし, のり	さとう		27.9 g
	ささかまのチーズやき		ささかまぼこ, こなチーズ	ノンエッグマヨネーズ		17.7 g
	はるさめサラダ			マロニー, ごまあぶら, ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	2.4 g
	ごもくじる		とうふ, あぶらあげ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ, しらたき, たけのこ, ながねぎ, きぬさや	
	さくらんぼゼリー			さとう	さくらんぼ	
8 木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		626 kcal
	ぎょうざ		ぶたにく, とりにく		きゃべつ, たまねぎ, にら,	22.4 g
	チャプチェ		ぶたにく	こめあぶら, はるさめ, さとう, ごま, ごまあぶら	しょうが, にんじん, たけのこ, もやし, きくらげ, ピーマン	19.2 g
	ちゅうかたまごスープ		とうふ, なた, たまご	かたくりこ, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, チンゲンサイ, ながねぎ	1.9 g
9 金	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		569 kcal
	あつあげとじゃがいもの ケチャップがらめ		あつあげ	じゃがいも, サラダゆ, さとう	にんにく, しょうが	25.2 g
	たくあんあえ			ごま	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, たくあん	17.6 g
	みそけんちんじる		やきどうふ, みそ	ごまあぶら	にんじん, だいこん, ほししいたけ, こんにゃく, ごぼう, ながねぎ	2.0 g
12 月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ, むぎ		647 kcal
	ポークカレー		ぶたにく, あおだいず	こめあぶら, じゃがいも, カレールウ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ	22.1 g
	あじさいヨーグルト		ヨーグルト	ぶどうゼリー, ももゼリー, ブルーベリージャム	パインアップル, もも, みかん	17.2 g
						1.8 g
13 火	コッペパン	○		パン		620 kcal
	ツナあえ (セルフのツナサンド)		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり	24.1 g
	アスパラとベーコンのソテー		ベーコン	こめあぶら	エリンギ, コーン, キャベツ, アスパラガス	26.0 g
	ABCマカロニスープ			じゃがいも, マカロニ	にんじん, たまねぎ, あかパプリカ, きパプリカ, パセリ	2.9 g
14 水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		620 kcal
	いかのさらさあげ		いか	こめこ, はくりきこ, あぶら	しょうが	31.1 g
	あおだいずのしおこんぶあえ		あおだいず, しおふきこんぶ	ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	18.9 g
	スタミナとんじる		ぶたにく, やきどうふ, みそ	こめあぶら, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, ごぼう, こんにゃく, にら	2.0 g
15 木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		625 kcal
	ハムときゃべつの チーズオムレツ		たまご, チーズ, ハム, ぎゅうにゅう		キャベツ	26.2 g
	ビーフンやさしいため		ぶたにく	こめあぶら, ビーフン	にんじん, もやし, ピーマン	20.3 g
	ミートボールのトマトスープ		とりにく, ぶたにく	じゃがいも, さとう, パンこ, あぶら	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, トマト, しょうが	2.1 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
19月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		650 kcal
	さばのソースに		さば	さとう	しょうが	27.4 g
	おひたし			ごま	こまつな, にんじん, きゅうり, もやし	25.9 g
	もずくのみそしる		とうふ, あぶらあげ, もずく, みそ	じゃがいも	にんじん, ながねぎ	2.4 g
20火	ソフトめん	○		ソフトめん		657 kcal
	ミートソース		ぶたにく, だいずミート	こめあぶら, ハヤシルウ, デミグラスソース, こめこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト, いんげん	27.6 g
	こんにゃくとかいそうのサラダ		わかめ, かんてん	こめあぶら	こんにゃく, キャベツ, きゅうり	18.1 g
						2.2 g
21水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		564 kcal
	ぶたにくのごまみそいため		ぶたにく, みそ	こめあぶら, さとう, ごま, かたくりこ	にんにく, しょうが, たまねぎ, ピーマン	25.9 g
	ごぼうツナサラダ		ツナ	ごまあぶら	ごぼう, きゅうり, こまつな, キャベツ	16.2 g
	うすくずじる		わかめ, とうふ	じゃがいも, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, ながねぎ	1.5 g
22木	ごはん ジオ給食♪	○		糸魚川産コシヒカリ		652 kcal
	そうはちかれいのごまだれかけ		そうはちカレイ	かたくりこ, あぶら, さとう, ごま		31.0 g
	うめおかかあえ		かつおぶし		キャベツ, にんじん, こまつな, うめぼし	22.6 g
	あつあげのそぼろに		ぶたにく, だいずミート, あつあげ	こめあぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, こんにゃく, ほししいたけ, いんげん	1.7 g
26月	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		588 kcal
	ししゃものあおのりやき		こもちししゃも, あおのり	こめあぶら		26.1 g
	ごもくきんぴら		さつまあげ	こめあぶら, さとう, ごま	ごぼう, にんじん, メンマ, こんにゃく, いんげん	18.0 g
	くるまふのたまごとじに		ぶたにく, ふ, たまご	じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, こまつな	2.1 g
27火	まるパン (1～4年生)	○		まるパン		634 kcal
	ワークセンターにしうみのこめこパン (5年生以上)			こめこパン		28.3 g
	チキンカツ		とりにく	こむぎこ, こめあぶら		23.3 g
	ブロッコリーのフレンチサラダ			オリーブオイル	ブロッコリー, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン	2.9 g
	ミネストローネ		ウインナー, だいず	オリーブオイル, じゃがいも, マカロニ	にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト	
28水	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		574 kcal
	さけのしおこうじやき		さけ			32.2 g
	きりぼしだいこんのいために		さつまあげ	こめあぶら, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, こんにゃく, ほししいたけ, いんげん	14.0 g
	ひめたけじる		ぶたにく, たまご, みそ	じゃがいも	ひめたけのこ, にんじん, たまねぎ	2.2 g
29木	ごはん	○		糸魚川産コシヒカリ		591 kcal
	セルフのチンジャオロースどん		ぶたにく	こめあぶら, かたくりこ, ごまあぶら	にんにく, しょうが, たけのこ, もやし, ピーマン	27.8 g
	ごまポテト			じゃがいも, ごま		14.5 g
	ワンタンスープ		とうふ, なんと	ワンタン, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, コーン, ながねぎ	1.7 g
30金	わかめごはん	○	わかめ	糸魚川産コシヒカリ		644 kcal
	コーンとだいずのメンチカツ		とりにく, だいず,	こめこ, あぶら	コーン, たまねぎ,	24.8 g
	かんてんのサラダ		かんてん	さとう, ごまあぶら, ごま	もやし, ほうれんそう, にんじん, コーン	20.2 g
	しらたまじる		とうふ	しらたまだんご	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, ながねぎ	2.1 g

※献立は都合により変更することがあります

6月は「食育月間」です!

毎月１９日は「食育の日」、そして毎年６月は「食育月間」です。

毎日の食事は、健康づくりに大きな役割を果たしています。

栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て自分で判断し生活できる大人になるためにも、食育には大きな役割があります。

学校の食育の6つの視点

食の重要性を知る

生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む

栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける

食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく

食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う

協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える

季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。