



こんだてのおしらせ

令和3年度6月分(小学校)

藤崎町学校給食センター

日にち	こんだて		主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
1 火		牛乳 ねぎたまごやき ふきのいためもの つみれ汁 やさしいふりかけ(こぶくろ)	ごはん こんにやく 米油、さとう	牛乳 たまご、ぶた肉 こうやどうふ	ねぎ、ふき、にんじん キャベツ、しいたけ	ふきは5~6月にたくさんとれる山菜です。	550 kcal 22.7 g
2 水		牛乳 さんまレモンに ひじきのいために トマト なめこのみそ汁	ごはん 米油 さとう	牛乳 さんま、どうふ ひじき、あぶらあげ、だいず	にんじん たまねぎ、ねぎ なめこ、トマト	6月8日は 陸奥湾 ほたての日 	606 kcal 22.8 g
3 木		牛乳 クロワッサン バターロール とり肉ハーブやき ポテトサラダ ほたてスープ	クロワッサン バターロール じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 とり肉 ほたて	きゅうり だいこん、にんじん、ねぎ マッシュルーム	この日にちなんで6月3日の 給食に、青森県産のほたてを 使ったスープが出ます。	696 kcal 29.1 g
4 金		牛乳 いかフライ(卓上ソース) はくさいのからしあえ 豆乳みそ汁 むらさきもチップス(こぶくろ)	ごはん 米油、さとう むらさきも	牛乳 いか、あぶらあげ だいず、豆乳	はくさい、こまつな、だいこん葉 だいこん、たまねぎ、ねぎ しいたけ、にんじん	6月4日は かみかみ献立です	613 kcal 22.2 g
7 月		牛乳 ショウロンボウ(2こ) トマト パイナップル はっぽうさい	ごはん ごま油 でんぷん	牛乳 ショウロンボウ なると、ぶた肉	はくさい、にんじん、たけのこ たまねぎ、チンゲンサイ きくらげ、トマト、パイナップル	6月4日~10日は歯と口の健康週間です。 牛乳だけでなく、小松菜や大豆製品にも歯のもとになるカルシウムが豊富です。 いかフライやむらさきもチップスはかみかみこたえがあり、歯を支えるあごをきたえます。	635 kcal 22.5 g
8 火		牛乳 ぶた井 キャベツサラダ じゃがいものみそ汁 ももゼリー	ごはん じゃがいも、でんぷん こんにやく、米油	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ とり肉、わかめ	たまねぎ、青ピーマン、ねぎ キャベツ、きゅうり どうもろこし、こまつな		637 kcal 24.3 g
9 水		牛乳 いわしうめに おひたし ミニトマト(2こ) せんべい汁	ごはん おつゆせんべい	牛乳 いわし とり肉、かつおぶし	キャベツ、にんじん、ごぼう しいたけ、ねぎ、もやし ほうれんそう、ミニトマト		575 kcal 25.8 g
10 木		牛乳 つくねハンバーグ ちくぜんに オレンジ キャベツのみそ汁	ごはん 米油、さとう こんにやく	牛乳 つくねハンバーグ とり肉、こうやどうふ	たけのこ、れんこん、にんじん しいたけ、はくさい、こまつな たまねぎ、オレンジ	筑前煮は九州から全国に広まった料理です。もともとは「がめ煮」という料理でした。	622 kcal 25.3 g
14 月		牛乳 どうふハンバーグ のりあえ とん汁 さけふりかけ(こぶくろ)	ごはん 米油、じゃがいも こんにやく、ごま	牛乳 どうふハンバーグ ぶた肉、のり、さけ	もやし、ほうれんそう はくさい、たまねぎ にんじん	地産地消 	653 kcal 26.1 g
15 火		牛乳 きょうぎ だいこんサラダ	ちゅうかめん ごま油、ごま	牛乳 ぶた肉、なると きょうぎ、ツナ	もやし、にんじん、キャベツ メンマ、ねぎ、きくらげ だいこん、きゅうり、どうもろこし		638 kcal 28.0 g
16 水		牛乳 ぶた肉みそやき きんぴらごぼう いちご(2こ) みそかきたま汁	ごはん 米油、ごま油 でんぷん、こんにやく	牛乳 ぶた肉、牛肉 どうふ、たまご	ごぼう、にんじん たまねぎ、にら いちご	地元で生産されたものを地元で消費することを地産地消といえます。	691 kcal 27.8 g
17 木		牛乳 チキンカレー グリーンサラダ サワーゼリー	ごはん じゃがいも、バター オリーブ油、ゼリー	牛乳 とり肉 ツナ	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり レタス	6月16日は ふるさと産品給食の日です	716 kcal 22.2 g
18 金		牛乳 あじフライ(卓上ソース) なめたけあえ だいこんのみそ汁	ごはん 米油	牛乳 あじ あぶらあげ	もやし、ほうれんそう なめたけ、だいこん、にんじん だいこん葉、しめじ	【青森県産】 ・牛乳・牛肉 ・豚肉・ごぼう ・いちご 【藤崎町産】 ・ごはん・たまご 【県内加工】 ・どうふ・こんにやく	558 kcal 21.9 g
21 月		ジョア (ブルーベリー) しのだに メンマのあえもの 安東鍋(あんどうなべ)	ごはん いももち	牛乳 しのだに(あぶらあげ、とり肉) とり肉	メンマ、もやし、きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう はくさい、しめじ、ねぎ		592 kcal 21.7 g
22 火		牛乳 やきそば スコッチエッグ フルーツヨーグルトあえ ミニトマト(2こ)	ちゅうかめん 米油、さとう	牛乳 ぶた肉、スコッチエッグ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、もやし 青ピーマン、キャベツ、ミニトマト もも、りんご、パイナップル		555 kcal 21.3 g
23 水		牛乳 赤うおしおやき 海そうサラダ かぶとあつあげのみそ汁	ごはん	牛乳 かぶ、海そう あつあげ	レタス、きゅうり かぶ、にんじん、しいたけ チンゲン菜	ふるさとの味に感謝して、あじわいましょう。	541 kcal 24.6 g
24 木		りんご ジュース せわりコッパン ウィンナー、スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ トマトケチャップ(こぶくろ) キャベツのクリームに	コッパン バター、オリーブ油	牛乳 ウィンナー、たまご 生クリーム	ブロッコリー、赤ピーマン どうもろこし、たまねぎ にんじん、マッシュルーム	コッパンにウィンナーやスクランブルエッグをはきんで食べましょう。	693 kcal 28.2 g
25 金		牛乳 チキンうめカツ レタスサラダ ミニトマト(2こ) もずくのみそ汁	ごはん 米油	牛乳 とり肉、あぶらあげ どうふ、もずく	レタス、リーフレタス きゅうり、赤ピーマン、ねぎ どうもろこし、えのきたけ、ミニトマト	藤崎町産のリーフレタスを使っています。	620 kcal 24.7 g
28 月		牛乳 さばしょうがに メンマのいためもの トマト はくさいのみそ汁	ごはん 米油 こんにやく	牛乳 さば、ぶた肉 こうやどうふ	にんじん、メンマ、はくさい こまつな、たまねぎ ねぎ、トマト		626 kcal 24.3 g
29 火		牛乳 ポークしゅうまい(2こ) チンジャオロースー オレンジ わかめスープ	ごはん、ごま ごま油、こんにやく さとう、でんぷん	牛乳 ポークしゅうまい ぶた肉、わかめ、どうふ	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン、たまねぎ ねぎ、オレンジ	6月は湿度が高く、細菌が増えやすい時期です。食中毒防止のため、手洗いをしっかりと行いましょう。	562 kcal 22.0 g
30 水		牛乳 さけチーズフライ アスパラサラダ もやしのみそ汁	ごはん 米油	牛乳 さけ、チーズ あぶらあげ、きわかめ	アスパラガス、きゅうり、ねぎ キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん		590 kcal 21.4 g

**6月は
食育月間
です!**

6月は国の食育月間となっています。
食育とは、健全な食生活についての正しい知識を身につけ、実践していく力を育むことです。
食べ物に含まれる栄養について学ぶことが食育ではありません。毎日の生活の中でできる食育活動はたくさんあります。食育月間を機会に、食について考え、実践してみましょう。

【かんたん! やってみよう! 食育活動】

- 食べ物の名前やすがたを知る
- 調理や準備に参加する
- 食べ物を育ててみる
- 家族や友だちと一緒に食事をする
- 苦手なものを食べてみる(食べる工夫を考える)
- 1日3食きちんと食べる
- よくかんで食べる
- 食事のマナーを守る
- 売られている食べ物の外装にはどんなことが書いてあるのか読んでみる