

ねん がつ
2022年 6月 こんだてよていひょう



すずかしきょういくいんかい
鈴鹿市教育委員会

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 590kcal 18.3g 289mg キムチいため じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく	◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん たけのこ ◎こまつな きくらげ キムチ さやいんげん	◎ごはん あぶら でんぷん じゃがいも あぶら さとう	こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ
2 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう 617kcal 20.4g 287mg にこみうどん ごぼうとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン	にんじん ◎たまねぎ しめじ ◎ねぎ ごぼう	◎わかめごはん ◎うどん あぶら	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しお こしょう
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 654kcal 26.4g 319mg いかのレモンふうみ きりぼしだいごんののもの	ぎゅうにゅう いか とりにく あぶらあげ	レモンかじゅう にんじん きりぼしだいごん ◎しいたけ さやいんげん	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら さとう	しお しょうゆ さけ しょうゆ (けずりぶし)
6 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 624kcal 23.7g 360mg おやこピーズ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ◎だいず ベーコン	えだまめ ◎たまねぎ にんじん ◎キャベツ トマトみずに パセリ	こくとうパン でんぷん あぶら さとう マカロニ	しょうゆ コンソメ こしょう しお
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 622kcal 24.4g 307mg キャベツいりつくね かわりこふきいも スタミナみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ あかみそ	キャベツいりつくね ◎ねぎ にんじん ◎たまねぎ なす	◎ごはん じゃがいも バター (ごんにやく)	しょうゆ (けずりぶし)
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 602kcal 24.4g 278mg さけのユーリンソース ごもくワントンスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	しろねぎ にんにく しょうが ◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん しめじ ◎こまつな	◎ごはん でんぷん あぶら さとう ワントン	す しょうゆ みりん ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 605kcal 25.1g 343mg マーボー豆腐 ふくじんづけのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あかみそ	にんじん ◎たまねぎ ◎しいたけ ◎ねぎ にんにく しょうが ◎キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら さとう でんぷん	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 602kcal 23.3g 388mg いわしのうめに きゅうりのそくせきづけ ひじきののもの	ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく ひじき あぶらあげ	きゅうり にんじん ごぼう えだまめ	◎ごはん (ごんにやく) あぶら さとう	しお しょうゆ みりん
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 594kcal 21.2g 342mg コッペパン クリームシチュー やさいサラダ・フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	◎たまねぎ にんじん とうもろこし ◎キャベツ きゅうり	◎ごはん コッペパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら フレンチドレッシング	こしょう カリックパウダー ワイン コンソメ しお
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 25.4g 339mg さばのみそに キャベツのしそあえ しらたきのきんぴら	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく	◎キャベツ にんじん ごぼう さやいんげん	◎ごはん あぶら さとう (ごんにやく) あぶら さとう ごま	あかじそふりかけ しお しお こしょう さけ しょうゆ
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 589kcal 18.8g 266mg コーンしゅうまい かんぴょういため じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく	コーンしゅうまい かんぴょう にんじん ◎たまねぎ にんじん ピーマン	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん あぶら	しょうゆ しお こしょう オイスターソース しょうゆ さけ
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 610kcal 21.1g 366mg ひじきそぼろ ちゅうかやさいスープ マイヤーレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ひじき ベーコン	しろねぎ ◎たまねぎ にんじん ◎こまつな ◎キャベツ きくらげ しょうが	◎ごはん あぶら さとう はるさめ あぶら でんぷん マイヤーレモンゼリー	しょうゆ さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ さけ しお こしょう
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 585kcal 19.2g 336mg ちくわのりよくちやあげ こまつなのしおこんぶいため とうふのすましじる	ぎゅうにゅう ちくわ しおこんぶ あぶらあげ とうふ	いせちや ◎こまつな にんじん ◎たまねぎ	◎ごはん こむぎこ あぶら ごま あぶら	しお しょうゆ さけ (けずりぶし)
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 603kcal 19.5g 279mg こがたコッペパン いちごジャム スバゲティナポリタン とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナオイルづけ	しょうが にんにく ◎たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん こがたコッペパン いちごジャム スバゲティ さとう オリーブオイル	しお こしょう さけ しょうゆ オイスターソース しお す しょうゆ
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 22.7g 377mg ししゃものからあげ ごまキャベツ すいとん	ぎゅうにゅう ししゃも	◎キャベツ にんじん ◎たまねぎ しめじ しろねぎ	◎ごはん でんぷん あぶら ごま あぶら	しお しょうゆ (けずりぶし)
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 617kcal 19.9g 283mg ポークカレー えだまめコーンのバターしょうゆいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	◎たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトみずに えだまめ とうもろこし	◎ごはん じゃがいも あぶら バター	しお こしょう カレーこ カレールウ ウスターソース しょうゆ
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 586kcal 23.8g 336mg あつあげのちゅうかにこみ キャベツのあまずに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナオイルづけ	しょうが にんにく ◎たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら でんぷん さとう	しお こしょう さけ しょうゆ オイスターソース しお す しょうゆ
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 601kcal 23.0g 276mg さかなのチリソース とりにくとやさいのフォー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	◎たまねぎ ◎ねぎ しょうが にんにく ◎たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが レモンかじゅう	◎ごはん でんぷん あぶら さとう フォー あぶら	ちゅうかスープのもと トマトケチャップ トウバンジャン さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 585kcal 23.0g 303mg コッペパン さかなフライ ソース ゆでキャベツ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう さかなフライ ベーコン	◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん なす スズキニ ◎トマト ピーマン トマトみずに にんにく	◎ごはん コッペパン あぶら	ウスターソース コンソメ トマトケチャップ しょうゆ
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 621kcal 18.4g 288mg カレーあじのにくじゃが ごぼうチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく	◎たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう	◎ごはん ◎じゃがいも (ごんにやく) あぶら さとう でんぷん あぶら	カレーこ しょうゆ さけ しお
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 593kcal 23.2g 345mg ハンバーグのおろしソース いろいろやさしいため	ぎゅうにゅう ハンバーグ かつおぶし ぶたにく	だいごん ◎キャベツ にんじん ◎たまねぎ ヤングコーン たけのこ きくらげ さやいんげん	◎ごはん さとう あぶら でんぷん	しょうゆ みりん しょうゆ オイスターソース しお
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 595kcal 23.1g 303mg ちゅうかふううまに チンゲンサイとしめじのいためもの	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらたまご ベーコン	◎たまねぎ たけのこ ◎キャベツ にんじん ◎ねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ にんにく	◎ごはん でんぷん あぶら さとう あぶら	しょうゆ こしょう カリックパウダー みりん しお ちゅうかスープのもと しお

ぎゅうにゅう みえ けんさん
牛乳は三重県産です。

こめ すずか しさん
お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

16日(木)と17日(金)は
「みえ地物一番給食の日」です。



6月の給食目標
よくかんで食べよう

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

すずかしきょうよくいんかい
鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

ごはん以外に◎があるときは、
献立名の欄に◎でお知らせします。





給食だより6月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

6月になり、梅雨の季節がやってきます。気温も湿度も高くなり、食中毒にも注意が必要な時期です。心も体も元気に過ごすためには、好ききらいになんでも食べるように心がけましょう。

6月の給食目標

よくかんで食べよう

☆6月4日から10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。自分の歯を大切にしましょう。

しっかりかんで食べていますか？～おいしさと元気を支える丈夫な歯～

◎食事で「かむ力」をつけよう



よくかんで食べることは、むし歯や食べすぎをふせぐだけでなく、消化・吸収をよくしたり、味覚が発達して味がよくわかるようになり、脳の働きをよくしたりするなど、体によい効果がたくさんあります。

よくかむためには「かむ力」をつけることや、歯を丈夫にすることが大切です。かみごたえのある食べ物や、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食べ物をたくさん食べて、年をとっても健康な歯で過ごせるようにしましょう。

<かみごたえのある食べ物>



<カルシウムの多い食べ物>



ひとくち かい 一口30回かむことを目指しましょう！

今月の給食では、かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物をたくさん使っています。おうちでの食事でも、ぜひ取り入れてみてくださいね。

6月の行事食



☆歯と口の健康週間 (4日～10日)

この週間のスタートの日の前日にあたる3日の給食では、いかや切り干し大根などかみごたえのある食べ物がたくさん使われています。よくかんで食べましょう。

☆入梅 (11日)

暦の上での梅雨の始まりです。入梅には旬のいわしや梅を使った料理を食べます。10日の給食では、いわしの梅煮が登場します。入梅の行事食を味わいましょう。

<<6月は食育月間です>>

- ・好ききらいせず食べていますか？
- ・毎日朝ごはんを食べていますか？
- ・マナーを守って食べていますか？

☆毎日の食事について、あらためて考えてみましょう。



つくってみよう！給食レシピ

ラタトゥイユ



6月27日のこんだてより

〈材料 4人分〉

ベーコン	50g	おろしにんにく	5g
玉ねぎ	150g	オリーブオイル	10g
にんじん	100g	☆コンソメ	5g
なす	100g	☆さとう	6g
ズッキーニ	50g	☆トマトケチャップ	10g
トマト	50g	☆薄口しょうゆ	5g
ピーマン	50g	水	50g
トマト水煮	100g		

〈下ごしらえ〉

- ・ベーコンは1cm巾短冊切り、玉ねぎは1.5cm色紙切り、にんじんは5mm巾いちょう切り、なすは8mm巾いちょう切り、ズッキーニは5mm巾半月切り、トマトは1cm角切り、ピーマンは1cm色紙切りにする。

〈作り方〉

- ①鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、火をつけ弱火で香りをだし、ベーコンを炒める。
- ②玉ねぎを炒め、にんじん、なす、ズッキーニ、トマトを加え炒める。
- ③水、トマト水煮、☆の調味料を加え煮込む。
- ④最後にピーマンを加え、煮込む。



なつやさい 夏野菜たっぷりのフランスのトマト煮込みです。