

※ かみかみ献立 特によく噛んで食べましょう！



# 6がつ こんだて表



令和3年度  
座間市立 相武台東小学校

今月の給食指導目標

楽しい食事ができるようにしましょう！

栄養指導目標

丈夫な歯と骨を作るカルシウムについて知りましょう。

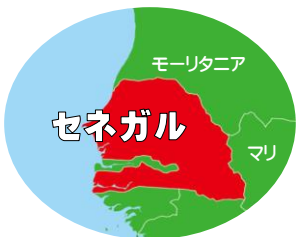


日	曜日	主食	パ	の	おかず			さいりょう		エネルギー	おしらせ
					主菜	副菜	そのほか	あか	みどり		
1	火	エビピラフ	牛乳	ウインナー	マカロニスープ		とりにく チーズ エビ ぎゅうじゅう ウインナー ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キヤベツ とうもろこし こまつな	こめ 苺き あぶら きよふかまい さとう マカロニ	598 kcal 27.3 g 19.1 g 2.5 g	6/4~6/10 歯と口の健康週間 歯と口の健康を見直す一週間です。口中や歯のこと、正しい歯みがき、また健康な歯と口のために食事についてもしっかりと噛むことは、むし歯や肥満の防止になることだけでなく、消化を進めたり、味覚を鋭くさせたり、脳の働きを活発にするなど、体に良いことたくさんあります。よく噛むためには「噛む力」をつけることと歯を丈夫にすることも大切です。歯と口の健康は、よく噛まないで食べられないので、噛む力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、歯の主な材料となる栄養素「カルシウム」が必要です。そして、よく噛むことを意識するだけでなく、噛む力をつけ、歯の健康のことも考えた食事を心がけましょう！
2	水	ごはん	牛乳	じゃがマーボー	ちゅうかサラダ		ぎゅうじゅう ぶたにく だいじょうごうひん みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす だけの ねぎ ししやも チーズ かんとん きゅうり キヤベツ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう しょうゆ	640 kcal 24.3 g 14 g 2.0 g	
3	木	ロールパン	牛乳	わふう スパゲッティ	ブルブル フルーツゼリー		ぎゅうじゅう ぶたにく イカ ひじき のり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン しめじ みかん りんご	パン スパゲッティ あぶら ゼリー	622 kcal 24.1 g 17 g 2.0 g	
4	金	ごはん	牛乳	さばのカレーやき	しらすのツルツルいため なめこじる		ぎゅうじゅう サバ ぶたにく とうふ みそ	しょうが たまねぎ にんにく しらす もやし とうもろこし なめこ ねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう	702 kcal 26.1 g 24.7 g 2.1 g	
7	月	こめこ ロール	乳飲料	じゃがいもと コーンのミルクに	かいそうサラダ		にゅういんりょう とりにく あおだいず いんげんまめ だいず なまクリーム チーズ ぎゅうじゅう かいそう	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし キャベツ きゅうり	こめこパン あぶら じゃがいも ごまあぶら バター ごまあぶら さとう こまつな	663 kcal 27 g 20.9 g 2.3 g	
8	火	かみかみ ライス	牛乳	ししやもの チーズあけ	やさいスープ		とりにく ひじき だいず きゅうじゅう ししやも チーズ あから ぶたにく	にんにく とうもろこし えだまめ たまねぎ キャベツ こまつな	こめ 苺き あぶら きよふかまい さとう てんぷら油 じゃがいも	649 kcal 27.3 g 21 g 2.5 g	
9	水	ごはん	牛乳	こうやに	ごますあえ	ひじきのり	ぎゅうじゅう こうやとうふ とりにく だいず ひじきのり	ごぼう れんこん にんじん しいたけ こんにゃく もやし きゅうり ほうれんそう	ごはん さとう ごまあぶら ごま	666 kcal 25.8 g 15.1 g 2.0 g	
10	木	ソフト フランス	牛乳	やきそば	シューマイ	れいとう みかん	ぎゅうじゅう ぶたにく ユーマイ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ もやし チンゲンサイ キャベツ みかん	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら てんぷら油	647 kcal 26.3 g 24.1 g 2.4 g	
11	金	ごはん	牛乳	さけのてりやき	とんじる	のり ふりかけ	ぎゅうじゅう サケ ぶたにく とうふ あからあけ みそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ こまつな	ごはん あぶら じゃがいも	660 kcal 28.1 g 19.1 g 1.8 g	
14	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー	わかめスープ		ぎゅうじゅう みそ ぶたにく とりにく わかめ とうふ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう てんぷら油 ごまあぶら	624 kcal 25 g 15.4 g 2.1 g	
15	火	ごはん	牛乳	マフェ	とうもろこし	ヨーグルト	ぎゅうじゅう とうもろこし ヨーグルト	にんにく たまねぎ なす ピーマン パセリ トマト とうもろこし	ごはん あぶら バター こまつな さとう	717 kcal 26.7 g 19.4 g 1.5 g	
16	水	しょくパン	牛乳	イカのカレーに	すいか	スライス チーズ	ぎゅうじゅう イカ おから とりにく チーズ	ピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ すいか	パン てんぷら油 あぶら じゃがいも さとう	591 kcal 28.9 g 21.3 g 2.6 g	
17	木	ごはん	牛乳	ひきにくともやしの いためもの	ビーフンスープ		ぎゅうじゅう ぶたにく とりにく だいじょうごうひん うすらのたみこ	まもやし もやし にんじん たら ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	ごはん さとう ラー油 ごまあぶら ビーフ	643 kcal 24.4 g 17.4 g 2.0 g	
18	金	セサミ あげパン	牛乳	いしかりじる	バナナ		おから きゅうじゅう サケ とうふ みそ	だいこん にんじん ごまあぶら ねぎ こんにゃく バナナ	こめこパン あぶら さとう ねぎ じゃがいも パター	643 kcal 28.3 g 23.9 g 2.7 g	
21	月	ぶどうパン	牛乳	きつねうどん	だいずとじゃがいもの あまから		ぎゅうじゅう あぶらあけ とりにく わかめ だいず	にんじん ねぎ しいたけ	パン うどん さとう ごまあぶら じゃがいも てんぷら	636 kcal 27.5 g 21.2 g 2.4 g	
22	火	こもく ごはん	牛乳	ちくわの いそべあけ	すましじる		ぶたにく あからあけ ぎゅうじゅう ちくわ あおりの おから とうふ なた	ごぼう にんじん だけのこ しいたけ しらす えだまめ ねぎ こまつな えのき	こめ 苺き あぶら きよふかまい さとう てんぷら油	602 kcal 24.3 g 18 g 2.6 g	
23	水	(ごはん)	牛乳	ドライ カレーライス	ブロッコリーソテー	れいとう みかん	ぎゅうじゅう ぶたにく ベーコン だいじょうごうひん しろうけんまめ チーズ ワインナー	しょうが にんにく にんじん たら えだまめ ブロッコリー とうもろこし みかん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さとう	735 kcal 26.8 g 18.1 g 2.0 g	
24	木	(サンド パン)	牛乳	セルフ コロッセサンド	エビとフォーの スープ	アセロラ ゼリー	ぎゅうじゅう ベーコン エビ	にんじん たまねぎ もやし しょうが	パン コロッケ あぶら さとう フォー ゼリー	734 kcal 22.5 g 27 g 2.6 g	
25	金	ごはん	牛乳	さかなの おろしソース	ひじきのいために みそじる		ぎゅうじゅう カマス おから ひじき あからあけ みそ こうやとうふ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ こまつな たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷら油 あぶら さとう ごま じゃがいも	674 kcal 26.8 g 19.4 g 2.3 g	
28	月	(ごはん)	牛乳	やきにくどん	さわにわん	ブルー	ぎゅうじゅう ぶたにく かつお かまぼこ	しょうが にんにく にんじん たら もやし チンゲンサイ ごぼう だけのこ えのき しいたけ ねぎ ブルー	ごはん あぶら ごま てんぷら油	671 kcal 26.7 g 16.6 g 2.2 g	
29	火	ごはん	牛乳	かわりごもくまめ	いためナムル	のり	ぎゅうじゅう だいず ぶたにく のり	こんにゃく にんじん いんげん しいたけ ほうれんそう もやし ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	702 kcal 26.3 g 18 g 1.4 g	
30	水	チーズパン	牛乳	トマトシチュー	キャベツとツナの ソテー		ぎゅうじゅう とりにく ベーコン いんげんまめ だいず あおだいず チーズ ツナ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ もやし	パン じゃがいも あぶら さとう バター さとう	614 kcal 27.9 g 23.2 g 2.9 g	

※仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります

令和3年度 献立テーマ 「世界の料理を知ろう！」

☆☆ 6月 「セネガル料理」 ☆☆☆



今月は「セネガル料理」についてです。セネガルは、アフリカ大陸の西端に位置する国で、首都ダカールは、世界一過酷なモータースポーツ競技と言われた「パリ・ダカールラリー」の終着点としても有名です。「セネガル」という名前はウオロフ語で「Sunuu Gaa」という「我々の船」という言葉に由来します。フランス語を公用語とし、国民の95%がイスラム教徒です。国の広さは、日本の半分程度の小さな国です。砂漠あり、沿岸あり、乾燥地帯もサバンナも熱帯雨林もある国なので、ヒエやお米、ピーナッツそして魚介類を使った料理がたくさんあります。セネガルでは「一菜」の食時をとります。ごはんとは何か(具)と一緒に炊いて、炊き込みごはんのようにするか、ごはんにおかずをかけるかのどちらかです。15日の給食では「マフェ」というトマト煮込み料理が出ます。ご飯と一緒に味わって食べてください！