

給食だより 6月号

令和5年6月
長岡京市立長岡第七小学校



毎年6月4日は「虫歯予防デー」、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
また、6月は「食育月間」でもあります。
そこで、6月5日～9日の1週間は『かみかみこんだて』として、給食にかみごたえのある食材やカルシウムが多い食材を普段より意識して使っています。
1年生は歯の生えかわりの時期でも少し食べにくいかもしれませんが、歯の健康にもつながりますので、しっかりよくかんで食べるよう、ご家庭でも声かけしていただけたらと思います。

～かみかみこんだて～

- | | | |
|-----------------------|--|-----------------|
| 5日(月) 小松菜豚みそ丼 | | 8日(木) 大豆のいそ煮 |
| 6日(火) チリコンカン | | 9日(金) 焼き魚(ししゃも) |
| 7日(水) たこめし、きびなごのチーズあげ | | |

よくかむとどんないいことがあるの？

よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の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>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

これらはカルシウムの多い食べ物ですが、食べごたえのあるものもたくさんありますね！



今月の献立より～レシピ紹介

きびなごのチーズあげ



材料 (4人分)		じゅんび
きびなご	100g	①小麦粉・コーンスターチ・卵・水・粉チーズを混ぜあわせ、衣を作っておく。
小麦粉	大さじ1	
コーンスターチ	大さじ1	②油をあたためておく。
卵	大さじ1	
水	大さじ1	①きびなごに、衣をからめ、油で揚げる。(5分くらい) ※油の温度 165℃
粉チーズ	大さじ1.5	
揚げ油	てき量	
		つくりかた



骨ごと食べられるのでかみごたえもあり、カルシウムもたっぷりです！あげ物は大変なイメージですが、衣の材料は全部一緒に混ぜてしまい、きびなごにからめてあげるだけです。細くて小さい魚なので、あげる時間も短いんです！子どもたちも大好きな人気メニューです！！



6月 こんだてひょう



R5 6月発行 長岡第七小学校

日 ひ ち	よ う 日	こんだて	30分 (kcal) 7/10 7(g)	おもなざいりょう				
				エネルギーのもとになる		体をつくる		体のちようしをととのえる
1	木	ごはん かしのこはくあげ はりはりキムチ みそしる(じゃがいも)	704 27	こめ かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう しらすぼし	とりにく あぶらあげ	しょうが はくさい たまねぎ	きりぼしだいこん にら
2	金	ツナとコーンのピラフ さかなのこうそうやき オニオンスープ	591 25	こめ オリーブあぶら パンこ こめあぶら	ツナ さわら	ぎゅうにゅう ベーコン	とうもろこし にんにく にんじん ほうれんそう	パセリ たまねぎ セロリ
5	月	こまつなぶたみそどん すましじる	595 23	こめ さとう かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	くきわかめ とうふ	こまつな もやし えのきだけ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ
6	火	コッペパン チリコンカン もやしとツナのソテー まっちゃんプリン	690 32	パン こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく スキムミルク	だいた ツナ	たまねぎ にんにく まっちゃん	にんじん もやし
7	水	たこめし きびなごのチーズあげ みそしる(こまつな)	578 26	こめ コーンスターチ じゃがいも	たこ きびなご こなチーズ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	ほししいたけ こまつな	にんじん
8	木	ごはん はっぼうさい だいたのいそに	595 24	こめ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう えび ひじき	ぶたにく だいた	しょうが にんじん たけのこ きゃべつ	たまねぎ ほししいたけ もやし
9	金	ごはん やきざかな(ししゃも) やさしいごまいため みそしる(とうふ)	554 22	こめ こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	ししゃも とうふ	ほうれんそう とうもろこし	きゃべつ ねぎ
12	月	ごはん とりにくのさっぱりにも やしナムルふう かきたまじる	555 22	こめ ごまあぶら さとう でん粉 かたくりこ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ	とりにく たまご わかめ	しょうが もやし にんじん	にんにく ほうれんそう ねぎ
13	火	バターパン やきコロッケ やさしいっぱいスープ	664 21	バターパン こめあぶら パンこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたみんち ベーコン	ぎゅうひきにく とうにゅう	たまねぎ きゃべつ	にんじん
14	水	ドライカレー いとかんてんのスープ	583 22	こめ こめあぶら おぎ ごまあぶら	ひよこまめ ぎゅうにゅう	ぎゅうひきにく ベーコン	たまねぎ にんじん かんてん きゃべつ	ピーマン にんにく しょうが ちんげんさい ほししいたけ
15	木	ごはん さばのみそに ひじきのソテー やさしいすましじる	596 23	こめ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき	さば わかめ	しょうが とうもろこし たまねぎ えのきだけ	にんじん にら きゃべつ
16	金	ごはん とりにくのなんばんづけ さんしょくやさしいため みそしる(たまねぎ)	665 25	こめ こめあぶら ごま ごまあぶら かたくりこ こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく わかめ	たまねぎ ピーマン にら	にんじん もやし ねぎ
19	月	わかめごはん じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	613 19	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたみんち	しょうが にんじん ピーマン にら	たまねぎ ほししいたけ きゃべつ
20	火	ミルクパン まめのミネストローネ カントリーポテト	632 21	ミルクパン じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	おおふくまめ こなチーズ	にんにく にんじん しめじ	たまねぎ セロリ トマト
21	水	ごはん さかなのフライ ひじきのガーリックいため みそしる(きゃべつ・たまねぎ)	664 26	こめ パンこ オリーブあぶら こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ほき ひじき わかめ	ピーマン にんにく たまねぎ	とうもろこし きゃべつ ねぎ
22	木	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	667 21	こめ こめあぶら バター おぎ じゃがいも こめあぶら こめあぶら	とりにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ	しょうが にんじん みかん
23	金	ごはん ちくわのチーズいそべあげ きゅうりのヘルシーソテー みそしる(かぼちゃ)	666 22.5	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あおのり あぶらあげ	ちくわ こなチーズ	きゅうり かぼちゃ	いとかんてん たまねぎ
26	月	げんまいいりごはん マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	588 21	こめ こめあぶら ごまあぶら こめあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう あおのり	ぶたひきにく かたくちいわし	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほししいたけ にら
27	火	コッペパン ジャム ポテトチャウダー やさしいため	604 21	パン じゃがいも こめあぶら こめあぶら バター ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン	ひよこまめ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ にら	にんじん パセリ もやし
28	水	ごはん さかなのあまぎソースかけ きりぼしだいこんのごまじゃこいため みそしる(きゃべつ)	695 27	こめ かたくりこ ごま さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ はまち	しらすぼし わかめ	しょうが きりぼしだいこん こまつな	ねぎ にんじん きゃべつ
29	木	ごはん かしのてりやき なつやさいのみそいため もずくスープ	667 28	こめ ごま ごまあぶら さとう こめあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく もずく	とりにく たまご とうふ	しょうが なす あかピーマン	にんにく ピーマン ねぎ
30	金	わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも もやしのカレーソテー みなづき	627 19	こめ おぎ じゃがいも さとう こめあぶら こめあぶら おぎ こめあぶら おぎ	あまなつとう さとう しらたまご じょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん もやし こんにゃく	にんじん パセリ

～6月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

米	京都
麦	福井
玄米	北海道他
牛乳	京都

牛肉	北海道他
豚肉	愛知県
鶏肉	京都
ベーコン	鹿児島他
手羽元	宮崎他

さば・さわら・はまち	京都
きびなご	長崎
ししゃも	アイランド
ほき	ニュージーランド
たこ	大分他
しらすぼし	兵庫他

きゃべつ	京都
セロリ	静岡県
しょうが	天橋立
パセリ	香川他
にんにく	青森他
チンゲンサイ	愛知県

えのきだけ・しめじ	京都
もやし	静岡県
人参	天橋立
ねぎ・小松菜・ほうれん草	香川他
ピーマン・にら	青森他
切干大根	愛知県

長野
岐阜
徳島他
京都他
高知
宮崎

地元産	(長岡京市産)
たまねぎ	
じゃがいも	
なす	
きゅうり	

