



# 6月の給食だより



おいしく食べるためには『むし歯予防』が大切です！

## むし歯を作らない食べ方

- 規則正しい食生活をする
- おやつは時間を決めて食べる
- 根菜類やこんにゃく等をよく噛んで食べる
- ジュースなどの糖分の多い飲み物をだらだら飲まない



## 歯に大切なカルシウム

カルシウムは 99%が骨や歯に含まれており、残り1%は血液に含まれています。血液中のカルシウムは神経の伝達を助ける、心臓の動きを一定に保つ、止血する等の生命を維持するための重要なはたらきをします。血液中のカルシウムが不足すると骨や歯のカルシウムが使われてしまい、高齢期に骨粗しょう症になりやすくなります。子どもの頃からカルシウムを積極的に摂取しましょう。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	木	豆腐の五目煮 みそ汁 チーズ 牛乳 ジャムパン	230kcal 18.0g 8.1g 348 mg 1.5g	魚	ムニエル
2	金	豚汁 ひじきサラダ 牛乳 てづくりレモンマドレーヌ	196kcal 9.5g 7.4g 197 mg 1.0g	卵	スクランブルエッグ
5	月	春雨の中華風炒め くだもの 豆腐スープ 牛乳 てづくりオレンジフレンチトースト	267kcal 15.2g 13.2g 191 mg 1.7g	海藻	のり巻き
6	火	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません てるてるぼうずカレー アスパラとじゃこのサラダ ヨーグルト		卵	卵焼き
7	水	ミートソーススパゲティ 大根のスープ 牛乳 てづくりグリーンマドレーヌ	327kcal 15.2g 17.9g 208 mg 2.0g	魚	焼き魚
8	木	白身魚のみそマヨ焼き 五目汁 ごまあえ ミルク 菓子	196kcal 19.6g 5.1g 304 mg 1.7g	肉	しょうが焼き
9	金	タンドリーチキン 根菜の煮物 みそ汁 牛乳 てづくりハワイアンクラフティ	211kcal 15.9g 8.1g 192 mg 1.6g	卵	目玉焼き
12	月	ししゃものフライ すまし汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ 牛乳 メロンパン	188kcal 15.6g 4.4g 383 mg 1.5g	緑黄色野菜	おひたし
13	火	五目煮 みそ汁 ヨーグルト	242kcal 17.5g 5.8g 337 mg 1.8g	卵	卵スープ
14	水	ホイコーロー チーズ わかめスープ ゼリー	227kcal 11.7g 10.3g 191 mg 1.3g	大豆製品	納豆あえ
15	木	鶏肉のさっぱり煮 野菜きんぴら すまし汁 牛乳 てづくり団子	193kcal 13.8g 9.0g 196 mg 1.3g	淡色野菜	もやし炒め

## 12日（月）から16日（金）は『食育・かみかみウィーク』

よく噛んで食べることにつながるように、切り干し大根、根菜、肉などの食材を献立に取り入れています。☺マークのある献立は特に噛み応えを意識したカミカミ献立になっています。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **おさかなハンバーグ** です！  
給食ではいわし（魚）のすり身と鶏ひき肉、玉ねぎのハンバーグです。しょうがとみそ、少量の牛乳でいわしの臭いを除きます。ハンバーグは人気メニューのひとつですが、今月は一味違うハンバーグにします。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
16	金	ゆで <sup>ぶた</sup> 豚サラダ <sup>☺</sup> みそ汁 ヨーグルト	230kcal 17.9g 6.7g 284 mg 1.8g	芋	ポテトサラダ
19	月	☺ <u>いい歯・食育の日</u> かみかみつくね ツナサラダ みそ汁 牛乳 てづくり田作り	183kcal 14.2g 5.9g 176 mg 1.6g	海藻	わかめスープ
20	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません かえるパン <sup>とりにく</sup> 鶏肉のさっぱり揚げ <sup>あ</sup> 切り干し大根のかみかみサラダ コーンスープ ヨーグルト		大豆製品	厚揚げの煮物
21	水	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> おさかなハンバーグ おひたし みそ汁 牛乳 チョコマーブルパン	251kcal 15.9g 12.8g 211 mg 1.5g	淡色野菜	もやし炒め
22	木	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ 牛乳 てづくりココロラスク	195kcal 11.8g 7.5g 302 mg 1.7g	芋	肉じゃが
23	金	焼き魚 <sup>やさかな</sup> 卵の花炒り <sup>う はない</sup> みそ汁 牛乳 てづくりもちもちきなこ小豆ケーキ	270kcal 13.2g 7.5g 152 mg 1.3g	海藻	海藻サラダ
26	月	スパニッシュオムレツ <sup>こんぶ</sup> 昆布あえ 貝 <sup>く</sup> だくさんみそ汁 ミルク 菓子	221kcal 12.4g 9.7g 227 mg 1.6g	大豆製品	ちまき (きな粉付)
27	火	バンサンスー チーズ マカロニスープ 牛乳 てづくりポッポ焼き	227cal 12.6g 12.7g 221 mg 1.6g	大豆製品	五目豆
28	水	いわしのかば焼き <sup>や</sup> わかめサラダ みそ汁 牛乳 マドレーヌ	279kcal 19.5g 11.0g 327 mg 1.8g	芋	ポテト コロッケ
29	木	ポテトのミートグラタン <sup>やさい</sup> 野菜スープ ゆでブロッコリー ゼリー	231kcal 12.4g 7.4g 192 mg 1.5g	卵	茶碗蒸し
30	金	ちゅうかふうごもく <sup>なっとう</sup> 中華風五目スープ みそ納豆 ヨーグルト くだもの	246kcal 14.5g 9.5g 182 mg 1.2g	魚	焼き魚

＊保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。

行事等で献立が変更になることがあります。

柏崎市子ども未来部 保育課