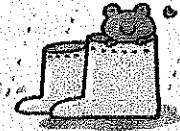


# 給食だより



太田市立九合小学校

梅雨の時期は、気温や湿度が高くなります。体調をくずさないように、しっかりと寝て、朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。

## 6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切です。

よくかんで食べると、体にとってもいいことがたくさんあります。

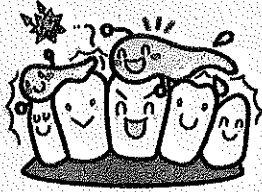


### よくかむと、こんなよいことがあります！

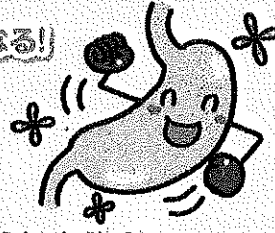


きおくをよく、たか記憶力を高める！

むし歯を予防する！



歯並びや発音がよくなる！



消化・吸収をよくする！

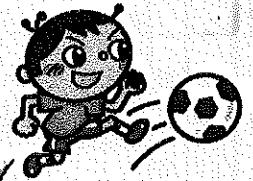
食べ過ぎを防ぐ！



### 奥歯をかみしめるとパワーが出る！

重いものを持ちあげる時や、運動中に大きな力を出す時など、奥歯をしっかりとかみしめると筋肉の活動が高まります。

日頃から、奥歯でしっかりとかむとよいですね。



### 「親と子の食育セミナー」参加者募集のお知らせ

どちらかの日をえらんでくださいね！

夏休みに、親子での調理実習と栄養士による食育指導「親と子の食育セミナー」を実施いたします。一緒に、楽しく食について学びましょう。ぜひご応募ください。



- 日時会場：令和6年7月23日(火)または24日(水) 10:00~14:30(受付9:45~) 沢野行政センター(太田市高林西町882-5) ※両日同様の内容で実施します。
- 対象：太田市内の小学生とその保護者
- 参加費：1人400円 ※保険代を含みます(当日集金します)。
- 献立：ごはん あじの薬味ソース 塩昆布和え 手作りすいとん 牛乳(予定)  
※材料にアレルギー物質28品目のうち「乳、ごま、豚肉、小麦、大豆」を含む原材料を使用します。
- 定員：各日 親子 15組(応募多数の場合は抽選とし、結果は後日連絡いたします。)
- 申込み：令和6年6月20日(木)午後5時までに web申込み(右2次元コードよりお願いします。)  
web申込できない場合は、学校施設管理課までお問い合わせください。



申込用2次元コード

※未就学児の同伴は、ご遠慮ください。

問い合わせ：太田市教育委員会 学校施設管理課 学校給食係  
(TEL) 0276-20-7086



# 6がつ こんだてひょう

6月4日から10日は歯と口の健康週間、大切な歯を守りましょう

日	曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						たんぱく質(g)
		主食・飲みもの	おかず	からだ 体をつくる(赤)		からだちよいし 体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしろしょうゆやき しらたきのピリからいため いなかじる	さけ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ しらたき だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	577 25.0 21.3
4	火	ソフトフランス いちごジャム ぎゅうにゅう	とんこつラーメン かみかみあえ	ぶたにく なると いか	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ ねぎ だいこん ぎゅうり	パン ちゅうかめん さとう ジャム	あぶら ごま ごまあぶら	566 25.4 17.1
5	水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめ くきわかめのみそしる しんたまねぎのみそしる	いわし さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	うめ ごぼう こんにやく キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	592 22.8 19.1
6	木	ココアあげパン ぎゅうにゅう	しおワントンスープ じゃことだいこん のサラダ	とりにく なると	ぎゅうにゅう かたくいわし わかめ	にんじん にら	もやし キャベツ だいこん ぎゅうり コーン ねぎ	パン ワントン さとう	あぶら ごま ごまあぶら	576 21.8 23.7
7	金	ぶたどん (ごはん) ぎゅうにゅう	(ぶたどんのぐ) トックスープ こくとうビーンズ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき ねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん もち さとう	あぶら ごま ごま油	577 24.3 15.8
10	月	とりごぼろごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(とりごぼろごはんのぐ) にたまご スタミナじる	とりにく だいす たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ えのきたけ はくさいキムチ	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	560 25.4 21.2
11	火	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに ABCスープ オレンジ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ りんご キャベツ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	606 28.0 21.7
12	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	こがねに ごまみそあえ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	こんにやく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ぎゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	567 21.9 17.3
13	木	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース えびしゅうまい はるさめスープ	ぶたにく えび たら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ ねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	580 22.7 17.8
14	金	ごはん おなかふりかけ ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんびやき やさいたっぷりみそしる レモンゼリー	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	601 26.6 18.9
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ナムルサラダ	ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しいたけ ぎゅうり もやし	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	578 23.6 20.6
18	火	せわりコッパ ぎゅうにゅう	やきそば こんにやくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎこんにやく ぎゅうり コーン	パン ちゅうかめん さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	552 23.7 17.2
19	水	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのオイスターソースいため とりにくときこのジンジャースープ こだますいか	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん ねぎ すいか	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	568 23.2 16.8
20	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	のりしおポテトフライ ツナマヨサラダ カレースープ	ツナ ウイナー	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ぎゅうり コーン キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マヨネーズ	あぶら ごま ごまあぶら	679 20.8 31.4
21	金	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれやきにく とうがんスープ ひとくちゼリー(りんご)	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ とうがん ねぎ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	569 23.5 17.1
24	月	オムライス (ごはん) ぎゅうにゅう	(チキンライスのぐ) (とろとろスクランブルエッグ) ラビオリスープ	とりにく たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん じゃがいも ごまご	あぶら ごま ごまあぶら	556 22.8 17.5
25	火	パンブキンパン ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ コールスローサラダ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ ぎゅうり コーン	パン スパゲティ ドレッシング	あぶら ごま ごまあぶら	585 22.3 21.1
26	水	キムタクごはん (ごはん) ぎゅうにゅう	(キムタクごはんのぐ) ほきりごまフライ・ソース こんさいのみそしる	ぶたにく ほき あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	はくさいキムチ たくあん ねぎこんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	583 25.3 22.1
27	木	よこぎりまるパン ぎゅうにゅう	ハンバーグトマトソース コーンクリームスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ コーン	パン マカロニ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	643 27.9 24.6
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー ヨーグルトあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご パイン みかん もも	むぎごはん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	664 19.3 21.4

※野菜はすべて加熱してあります。  
 ※都合により献立を変更することがあります。御了承ください。  
 ※牛乳・お米・太字の野菜は太田市産の農産物です。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について考えてみましょう！