

6月給食だより



太田市立駒形小学校

梅雨の時期になり、これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で体調を崩しやすくなる時期です。1日3回栄養バランスのとれた食事をしっかり食べ、健康管理に注意して過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この1週間で、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



かむ力をつけよう！



かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる

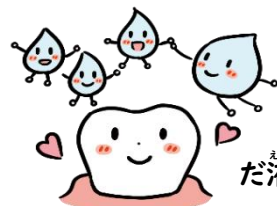


飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

かむことで、だ液がよくでます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口の中を清潔に保つ働きがあります。また、歯の表面を修復し、むし歯を予防する作用もあります。



だ液のパワー

「親と子の食育セミナー」参加者募集のお知らせ



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7年7月29日(火)または30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 ※保険代を含む 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 ヨーグルト和え 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、もも」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7年6月17日(火)午後5時までに web申込み(右2次元コードより)
web申込できない場合は、学校施設管理課までお問合せください。
- ※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

申込用2次元コード

日	曜日	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようが エネルギー (Kcal)
		主食	おかず	あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ エネルギーのもとになる		
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	
		飲みもの		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物せんい	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
2	月	ごはん	いそかあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ しいたけ だいずもやし	ごはん	あぶら ごまあぶら	598 22.2 17.8
		ぎゅうにゅう	マーボーどうふ							
3	火	ごはん	あおなとささみのマヨあえ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	ごはん	あぶら マヨネーズ ごま	640 24.0 24.7
		ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに							
4	水	きなこあげパン	やさいソテー	ミートボール ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン	パン はるさめ グラニューとう	あぶら	636 22.4 25.3
		ぎゅうにゅう	ミートボールスープ							
5	木	ごはん	さばのみそれに くさわかめのきんぴら	さば あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう くさわかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	ごはん	あぶら ごまあぶら ごま	617 25.0 23.9
		ぎゅうにゅう	こんさいのごまじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき はくさい ぶなしめじ	ごはん	あぶら ごま	575 25.6 16.4
6	金	ごはん	ぶたにくとはくさいのピリからいため	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき はくさい ぶなしめじ	ごはん	あぶら ごま	575 25.6 16.4
		おおかふりかけ	やさいちゅうかスープ							
9	月	ごはん	ごろっとイカメンチ	いか ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ ながねぎ だいこん キムチ	ごはん	あぶら	591 26.2 20.1
		ぎゅうにゅう	キムチじる							
10	火	そぼろごはん	(まぜごはんのぐ) わかめのすのもの	とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	えだまめ きゅうり キャベツ だいこん ながねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	593 27.4 19.1
		ぎゅうにゅう	じゃがいもとうふのみそじる							
11	水	パーカーハウス	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	601 25.7 23.6
		ぎゅうにゅう	ABCスープ							
12	木	むぎごはん	チキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ パインかん みかんかん ももかん アセロラ	むぎごはん じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	660 20.4 15.5
		ぎゅうにゅう	アセロラゼリーあえ							
13	金	ココアパン	ひじきとツナのいろどりあえ	とりにく ツナ あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ながねぎ しいたけ もやし きゅうり	パン	ごまあぶら ごま	619 27.0 19.2
		ぎゅうにゅう	ごもくうどん							
16	月	ごはん	チンジャオロース	ぶたにく すいぎょうぎ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しいたけ たけのこ キャベツ もやし ながねぎ	ごはん	あぶら	593 25.9 15.8
		ぎゅうにゅう	ぎょうざスープ							
17	火	とりごぼうごはん	(まぜごはんのぐ) あつやきたまご	あぶらあげ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ しめじ えだまめ たまねぎ はくさい ながねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	612 26.8 22.0
		ぎゅうにゅう	ぐだくさんみそじる							
18	水	コッペパン	だいこんとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング ごま	552 24.3 15.7
		ぎゅうにゅう	やきそば							
19	木	ごはん	すぶた	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ ながねぎ しいたけ	ごはん はるさめ	あぶら	551 23.2 16.5
		ぎゅうにゅう	はるさめスープ							
20	金	ミルクパン	グリーンサラダ	ぶたにく	ジョア	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	571 22.8 13.8
		ジョアストロベリー	ミートソーススパゲッティ							
23	月	ごはん	ピピンパのぐ もやしのナムル	ぶたにく とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし えのきたけ たまねぎ コーン	ごはん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	590 25.5 21.6
		ぎゅうにゅう	わかめとうすらのたまごのスープ	うすらのたまご						
24	火	ごはん	ほっけフライ きりぼしだいこんのスタミナいため	ほっけ さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きりぼしだいこん もやし なめこ だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	607 22.0 19.1
		ぎゅうにゅう	なめこじる							
25	水	はいがパン	コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ホワイトルウ ドレッシング	572 22.7 17.2
		ぎゅうにゅう	チキンのトマトクリームに							
26	木	ごはん	あつあげとキャベツのみそいため	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ メンマ	ごはん ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	602 25.4 17.2
		ぎゅうにゅう	ワンタンスープ							
27	金	はちみつパン	こんにゃくサラダ	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ もやし ながねぎ メンマ きゅうり こんにゃく	パン ラーメン	あぶら ドレッシング	553 26.1 16.6
		ぎゅうにゅう	しおラーメン							
30	月	ごはん	ぶたのしょうがやき オレンジ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ オレンジ	ごはん じゃがいも	あぶら	576 24.7 15.6
		ぎゅうにゅう	やさいたっぷりみそじる							

★こんだてのふとははかみかみこんだてです！★

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※材料の太字は太田市産の野菜です。
 ※ごはん、牛乳は太田市産です。

～ランチマット持参のお願い～
 給食をきれいな状態で食べるために、ランチマットを忘れず持参するようお願いいたします。

