

就実小学校 6月メニュー



自然派
給食®

CENTRAL FOODS

6月1日（水）	6月2日（木）	6月3日（金）
♪岡山市の日（岡山産つくし） （京義町/藤田/瀬崎/浦安/牛窓/連島/玉野） 「どんぶりの日」 肉味噌ひじき丼 甘辛ごぼう （ミニトマト） すまし汁	玄米入りご飯 ポークビーンズ 五色野菜和え 果物（りんご） みそ汁	玄米入りご飯 あじのかば焼き 彩り納豆和え にらもやし炒め みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
703kcal	665kcal	677kcal
6月8日（水）	6月9日（木）	6月10日（金）
とうもろこしごはん さば塩焼き 野菜と納豆和え物 アスパラのお浸し みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ野菜味噌煮 キャベツとツナ甘酢和え ポテトフライ もずくスープ	♪ 重ね煮 玄米入りご飯 鮭の磯焼き 切干大根煮 オクラ胡麻和え 重ね煮みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
629kcal	710kcal	592kcal
6月15日（水）	6月16日（木）	6月17日（金）
♪ 連島ごぼう 玄米入りご飯 手作りごぼうコロッケ ひじき五目煮 （トマト） みそ汁	「 めんの日 」 ぶっかけうどん 焼きししゃも 切干胡麻サラダ	「 ハヤシライスの日 」 ハヤシライス 海藻サラダ 果物（パイナップル）
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
754kcal	438kcal	648kcal
6月22日（水）	6月23日（木）	6月24日（金）
「 めんの日 」 ミートスパゲッティ 野菜洋風浸し 果物（メロン）	♪ まごわやさしい わかめご飯 さば竜田揚げ 野菜の納豆和え ゆでとうもろこし みそ汁	♪ もち麦 もち麦入りご飯 鶏肉のゆかり焼き 栄養いっぱい煮物 アスパラのお浸し みそ汁
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）
529kcal	687kcal	596kcal
6月29日（水）	6月30日（木）	1ヶ月平均（牛乳含む）651 kcal
「 パンの日 」 米粉まるパン あじフライ ひじきサラダ 焼きズッキーニ 豆乳スープ	♪ 人気メニュー 「 カレーの日 」 ポークカレー パリパリサラダ 果物（冷凍みかん）	基準値平均650kcal
牛乳1本（紙パック200ml）	牛乳1本（紙パック200ml）	
588kcal	668kcal	



食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
素材の固体ことによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。

※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



食のちからを。
CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
 素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の
 使用状況によって変動がございます。
 「目安」としての表示にご理解願います。
 ※食物アレルギーの方※
 集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の
 指導の下、ご利用いただくようお願いしま
 す。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況（天候不順や疫病流行等）によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



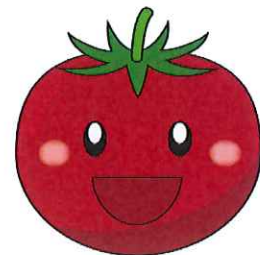
しょく ふうしん < 食のちから通信 >

2022年6月号

♪たべものまめちしき♪

< トマト (小金瓜、蕃茄、tomato) >

赤くて食欲をそそる「トマト」。給食にもよく登場します。
今回はそんな身近なトマトの情報ををご紹介します。



< トマトの歴史 >

諸説ありますが、ペルーで発祥したトマトがメキシコに伝えられ、世界各地へ
広まったそうです。最初は観賞用で作られ、後に食用として作られるようになったようです。
日本には17世紀後半ぐらいに伝わってきたようです。

< 赤色は「リコピン」 >

いろんな栄養がたっぷりですが、中でも注目されているのが、「リコピン」。生活習慣病予防や老化抑
制にも効果があるそうです。リコピンは生野菜よりも加工品の方が数倍吸収しやすい特徴があるよう
です。熱に強い性質なので油を使った料理でも吸収性が高まるとのことです。

< レシピ紹介「夏野菜スープ ミネストローネ風」 >

【材料】 (5~6人分)

- | | |
|------------------|-------------|
| ・トマト 小玉10個 | ・キャベツ ¼個 |
| ・ズッキーニ ½本 | ・きゅうり 1~2本 |
| ・玉ねぎ 1個 | ・人参 ½本 |
| ・シーフード・ミックス 170g | ・ベーコン 35g |
| ・オリーブオイル 大さじ1 | ・にんにく 1かけ |
| ・ローリエ 1枚 | ・水 900ml |
| ・コンソメ (キューブ) 3個 | ・トマトジュース 1缶 |
| ・トマトケチャップ 大さじ3 | ・塩、胡椒 適量 |

【作り方】

- ①具材は、1.5cm角目安の食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にオリーブオイルと輪切りのにんにくを入れ、加熱する。
- ③香りが立ってきたら、シーフードミックス、ベーコンを加え炒める。
- ④野菜も加え炒める。ローリエも入れる。
- ⑤全体に火が通ったら、水、コンソメを加え10分程度煮る。
- ⑥トマトジュース、トマトケチャップを加えて煮る。塩コショウで味を整える。



< 6月4日は虫歯予防デー >

丈夫で健康な「歯」で楽しい食生活を送ろう！

- ・しっかりかんで食べるとあごが発達して丈夫な歯になります。
- ・床に足をつけて食べるとかむ力が15%アップします。

【歯に良いおやつ】

- ・口の中に残らないさらっとしたもの (アイスやヨーグルトなど)
- ・虫歯のもとになる酸をつくらない食べ物 (旬の野菜やチーズ、ナッツなど)
- ・虫歯になりにくい歯にやさしい飲み物 (水やお茶)
- ・よくかんで食べるおやつ (煮干しや生の果物など)

【歯に悪いおやつ】

- ・歯にくっつく粘着性の強い食べ物 (キャラメルやヌガーなど)
 - ・むし歯菌がむし歯のもととなる「酸」をつくりやすい食べ物 (チョコレートや砂糖入りのアメなど)
 - ・むし歯をつくりやすくなる歯に悪い飲み物 (ジュースや乳酸飲料、イオン飲料など)
- ※頻繁に飲むと虫歯になりやすくなる
- ・口の中に留まりやすい食べ物や長い間、味を楽しむような食べ物 (キャンディーやチューブアイスなど)



食のちからを。

CENTRAL FOODS

< 自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中 >