

6月 よていこんだてひょう

令和6年

鯖江市惜陰小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる 食品		おもに血や肉や ほねになる食品		おもに体の調子を ととのえる食品	
					1料1回(kcal)	炭水化物(g)						
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)						
					脂質(g)		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
3	月	丸麦ごはん	ぶた肉とくきわかめのきんぴら みそストローネ オレンジ		596 22.4 16.6	95 2.0	丸麦ごはん さとう マカロニ 新じゃがいも	ごま ごま油 なたね油	ぶた肉 みそ ベーコン	牛にゆう くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん 糸こんにやく にんにく 玉ねぎ トマト パセリ オレンジ	
4	火	ごはん	あまず肉だんご 切り干し大こんのふくめ煮 キャベツのうめサラダ		635 24.9 17.4	102 2.3	ごはん さとう 新じゃがいも	ごま油	肉だんご ぶた肉 あつあげ	牛にゆう	にんじん さやいんげん たけのこ 切り干し大根 干しいたけ キャベツ きゅうり うめ	
5	水	ごはん	うすあげ入り肉そぼろ 三色ナムル トックスープ おうとうかんづめ	韓国料理	640 27.6 21.5	91 2.5	ごはん さとう トック	ごま油 ごま	ぶた肉 うすあげ ぶたレバー とり肉	牛にゆう わかめ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ にんじん ほうれん草 こんにやく もも しいたけ	
6	木	米粉入り コッペパン	はんぺんチーズフライ トマト アスパラのコンソメスープ煮 さくらんぼゼリー	季節の野菜	637 21.9 21.3	99 3.2	米こ入りコッペパン じゃがいも ゼリー	なたね油	はんぺん ベーコン	牛にゆう チーズ	トマト キャベツ アスパラガス 玉ねぎ しめじ にんじん にんにく	
7	金	ごはん	カマスフライタルタルソースかけ 小松菜の三色あえ わかめのみそ汁 福井うめぼし	鯖江和膳	631 22.9 20.9	92 2.9	ごはん 新じゃがいも	なたね油 タルタルソース	カマス とうふ みそ	牛にゆう わかめ	小松菜 もやし とうもろこし えのきたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ うめぼし	
10	月	みそカツ丼	(ヒレカツ・タレ) ゆでやさい 赤だしみそ汁 ミニトマト	全国めぐり (あいち県)	635 27.6 18.1	94 2.5	ごはん さとう	なたね油 ごま	ヒレカツ とうふ みそ 赤みそ うすあげ	牛にゆう	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ ミニトマト	
11	火	ごはん	豚肉のしょうが焼き 三国らっきょうのおかかあえ 麦とろめん入りすまし汁 ジョア (ブルーベリー味)	牛乳のかわり (ジョア)	525 21.6 5.6	97 2.1	ごはん さとう 麦とろめん	なたね油	ぶた肉 かつおぶし かまぼこ	ジョア	しょうが 玉ねぎ エリンギ らっきょう きゅうり にんじん みつば	
12	水	ごはん	新じゃがとツナの煮もの 大こんときゅうりのこんぶあえ れいとうみかん		596 22.8 14.0	102 2.5	ごはん さとう 新じゃがいも	なたね油	ツナ	牛にゆう こんぶ	玉ねぎ 糸こんにやく にんじん さやいんげん 大根 きゅうり みかん	
13	木	減量メロンパン スイートコッペパン	とびうおフライ グリーンポテト ハムとレタスのスープ	季節のさかな (とびうお)	600 25.1 22.9	82 3.1	パン じゃがいも	なたね油	とびうおフライ ハム	牛にゆう	パセリ レタス キャベツ にんじん もやし エリンギ	
14	金	ごはん	いわしのしょうが煮 金山寺みそあえ 高野どうふと野菜の煮もの みかんジュース	全国めぐり (わかやま県)	665 29.6 16.6	103 1.3	ごはん さとう みかんジュース		いわし みそ とり肉 あつあげ 高野どうふ		キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 しいたけ こんにやく	
17	月	さけずし	ごぼう天のうま煮 小松菜のおひたし 越前水菜と打ち豆のみそ汁	アイアン給食	614 27.9 16.1	95 4.2	ごはん さとう		さけ あつあげ ごぼう天 大豆 みそ	牛にゆう	小松菜 もやし 水菜 玉ねぎ えのきたけ にんじん	
18	火	菜めしごはん	冷ややっこ つまみなのレモン風味 いかと新じゃがのうま煮	歯っぴー献立	592 26.6 14.1	97 2.4	ごはん さとう 新じゃがいも		とうふ いか あつあげ	牛にゆう	つまみな キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	
19	水	ごはん	すどり チンゲンサイのごま香あえ バナナ		715 26.7 20.8	111 1.9	ごはん さとう じゃがいも	なたね油 ごま油	とり肉 うずらたまご	牛にゆう	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン たけのこ 干しいたけ もやし チンゲンサイ バナナ	
20	木	コッペパン	とり肉とやさいのカレースープ煮 フルーツナタデココ はちみつ&マーガリン		664 25.6 20.6	105 2.6	コッペパン じゃがいも ゼ リー はちみつ	マーガリン	とり肉 うずらたまご	牛にゆう	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん バナナ みかん パイナップル もも ナタデココ	
21	金	菜花米ごはん	さばのしお焼き ちかもんづけあえ やまうに入りますまし汁	鯖江地場 産一斉給 食	589 21.1 19.5	84 2.3	なばなまいごは ん		さば 豆腐	牛にゆう	ちかもんづけ キャベツ ブロッコリー 小松菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ やまうに	
24	月	あぶらあげごはん	ポークシュウマイ いんげんのごまよごし 新たまねぎとふのみそ汁		615 23.7 17.0	97 3.6	ごはん さとう ふ 新じゃがいも	ごま	うすあげ ポークシュウマイ みそ	牛にゆう	にんじん たけのこ えだ豆 キャベツ 玉ねぎ まいたけ ねぎ さやいんげん	
25	火	ごはん	シーフードカレー わかめとキャベツのサラダ マルセイユメロン ジョア (プレーン味)	北海道応援 (ホタテ)	553 19.7 5.4	112 2.4	ごはん 新じゃがいも さとう	ごま油 カレールウ	ホタテ えび	ジョア わかめ	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし マルセイユメロン	
26	水	教育懇談会	給食はありません									
27	木	教育懇談会	給食はありません									
28	金	カリカリ梅ごはん	えびチリソース 夏みかんサラダ 豆ふとほうれん草のみそ汁 まんてん大豆	五味給食	649 19.4 19.9	103 3.4	ごはん じゃがいも さとう	なたね油 ごま	えび 大豆 とうふ みそ	牛にゆう こんぶ	うめぼし ピーマン キャベツ きゅうり 夏みかん 玉ねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ	

五感で味わって食べよう！

“^{あじ}味わう”ということばは、“^{いんしよくぶつ}飲食物を口に入れて、その^{じゅうぶん}うまみを十分に感じ
とる”という^{いみ}意味があります。皆さんは、^{みな}食べ物^たを^{もの}いただくとき、その^た食べ物^{もの}を
しっかり^{あじ}“味わって”いますか？^た食べ物^{もの}が^も持つ^{あじ}「味」や^{かお}「香り」、^は「歯ざわり」
などを、^め目や^{みみ}耳、^{はな}鼻などの「^{ごかん}五感」を使って^{かん}感じとりましょう。さらに、^{かぞく}家族で
^{しょくじ}食事をとり^{かんそう}感想を伝え合うと、^あ食べ物^たへの^{もの}興味が^{きょうみ}深まるだけでなく、^{ほか}他の人^{ひと}の
^{ごかん}五感を通して、^{とお}味覚も^{みかく}研ぎ澄まされていくかもしれませんね。

6月は食育月間でもあります。ふだんなにげ
なく食べている食べ物もよく味わってみると
あらたな発見があるかもしれません。“味わ



五感＜ごかん＞

聴覚 ちょうかく

耳できく



視覚 しかく

目で見える



嗅覚 きゅうかく

鼻でにおいをか



味覚 みかく

舌で味わう



触覚 しょっかく

歯や舌でさわ
る

