



＊給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。  
＊食材等の都合で献立を変更することがあります。



月目標：歯や骨を丈夫にしよう

6月は食育月間です!

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価			
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			脂質 g	食塩相当量 g
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校		
3月	ごはん	MILK	みそかきたま汁 油揚げの肉詰め焼き 三色おひたし	今月の新作！油揚げの中にひき肉などの具をひとつひとつ詰めてオープンで焼き、たれをかけます。感想をお待ちしています。	こおりとうふ みそ たまご あぶらあげ ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ えのき はくさい えだまめ えのきごおり もやし きゅうり コーン		こめ おおむぎ パンこ さとう でんぱん		635	772	29.9	34.8
4火	ごはん	MILK	厚揚げのどぼろ汁 ししゃもの南蛮漬(2尾) ひじき五目煮	歯を丈夫にするカルシウムが豊富で、よくかんで食べられる献立です。食後の歯みがきもお忘れなく！	とりにく あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ こんにやく		こめ おおむぎ さとう でんぱん さつまいも	こめあぶら	592	721	28.1	33.4
5水	ねじりパン	MILK	中華コーンスープ 鶏肉とポテトのケチャップあえ グリーンサラダ	鶏肉と新じゃがいもを油で揚げて、ケチャップソースで和えます。パンにもよく合いますよ。	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きくらげ クリームコーン コーン ながねぎ キャバツ きゅうり だいこん		ねじりパン でんぱん じゃがいも さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	620	752	27.4	32.4
6木	ごはん	MILK	ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい(2個)・酢じょうゆ 大根キムチ	人気の中華メニュー。ツナと豆腐の中華煮は、ツナのうまみとオイスターソースなどの調味料で、コクのある味に仕上げます。	ツナ とうふ えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ ながねぎ だいこん キャバツ きゅうり		こめ おおむぎ さとう でんぱん	こめあぶら	655	773	28.6	32.1
7金	ミニ コッパン	MILK	せん切り野菜のスープ トマトソースパンネ クラッシュゼリー	豚ひき肉と野菜のおいしさの詰まった特製トマトソースは、パン先の形の pastaとの相性バツチリです。	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのき はくさい にんにく しめじ みかんかん パインかん	コッパン マカロニ ナタデココ ぶどうゼリー	こめあぶら	578	703	22.2	26.4
10月	ごはん	MILK	肉じゃが 和風ハンバーグ おろしソース 磯香あえ	中学生家庭科考案献立 肉じゃがやハンバーグなど、人気のメニューを取り入れた、栄養バランスのよい和食献立です。	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ こんにやく えのきごおり だいこん はくさい もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう パンこ	こめあぶら	618	754	29.4	34.5
11火	ごはん	MILK	ワンタンスープ カラフル鶏とほろ じゃこサラダ	中学生家庭科考案献立 ごはんがすすむカラフル鶏とほろに、カルシウム豊富なじゃこサラダを組み合わせていただきました。	ぶたにく なるとまき とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ごじかな	にんじん たまねぎ エリンギ はくさい しょうが コーン えだまめ キャバツ きゅうり		こめ おおむぎ ワンタン さとう	こめあぶら	569	691	25.7	30.0
12水	ソフト麺	MILK	ミートソース ハムエッグ コーンサラダ	今年度初めてのソフト麺です。無理なく野菜がたっぷりとれる人気のミートソースと一緒にどうぞ！	ぶたにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ きゅうり コーン	ソフトめん こめこ	こめあぶら	704	823	29.8	34.6
13木	ごはん	MILK	ポークカレー 大豆とさつまいものかりかり揚げ 福神漬けあえ	かむ回数が少ない、なりがちなカレーには、かみごたえのあるかりかり揚げを組み合わせました。よくかんで、味わって食べましょう。 ひと口30回かむ	ぶたにく だいず いりこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご キャバツ きゅうり だいこん ふくじんづけ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぱん さつまいも さとう	こめあぶら バター ひまわりあぶら	680	791	22.4	25.4	
14金	ココアパン	MILK	レタスのスープ 揚げ鶏のレモンソース 海藻サラダ	揚げた鶏肉に、初夏にぴったりのさわやかな酸味のレモンソースをかけてお届けします。	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ えのき レタス レモン キャバツ きゅうり	ココアパン でんぱん さとう	ひまわりあぶら	663	803	32.2	38.1	

6/4~6/10 歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

- むし歯を予防する
- 肥満を予防する
- あごの発育を助ける
- 味覚の発達をうながす
- 栄養の吸収をよくする

## 歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ① バイキンを体に入れる
- ② むし歯を増やす
- ③ 消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- ① かみごたえのある物をよくかんで食べる
- ② 水分で流しこみながら食べる
- ③ あまい物は寝る前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- ① Fe 鉄
- ② Ca カルシウム
- ③ Na ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう？

- ① 歯がシヤキツとする
- ② がたりやすくなる
- ③ 栄養が吸収されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ① パンの耳は切り落とす
- ② ポテトサラダに粒豆を混ぜる
- ③ カレーの野菜は小さく切る

こたえ Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかがいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)