

6月

給食だより



2024年6月 光晴学校給食センター

みなさんは、健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかりと噛むためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分のできることを実践しましょう。

かむことの効用

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。弥生時代の^{きよ}の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」と覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦！



野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



月	火	水	木	金
<p>よくかんで食べよう！</p>		<p>毎年6月は 食育月間</p> <p>毎月19日は 食育の日</p>		<p>↑ 牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。 ご了承ください。</p> <p>エネルギー/たんぱく質</p>
3	4	5	6	7
<p>3 □ カリカリさつまいもチップス</p> <p>ひじきの炒め煮 / 小いわしの天ぷら</p> <p>ごはん / 新じゃがのみそ汁</p> <p>796kcal/27.4g</p>	<p>4 □</p> <p>アーモンドキャベツ / レバー入りメンチカツ</p> <p>ごはん / トマトと卵のスープ</p> <p>792kcal/30.8g</p>	<p>5 □</p> <p>五目豆 / ササミチーズフライ</p> <p>ごはん / もやしのみそ汁</p> <p>793kcal/34.5g</p>	<p>6 □</p> <p>切り干し大根のナムル / さばの照り焼き</p> <p>ごはん / 沢煮わん</p> <p>821kcal/32.5g</p>	<p>7 □</p> <p>アスパラとコーンのソテー / クールゼリーみかんとパイン入り</p> <p>キーマカレー 麦入りカレー味ごはん</p> <p>816kcal/28.0g</p>
10	11	12	13	14
<p>10 □</p> <p>即席漬け / アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮</p> <p>ごはん / 肉じゃが</p> <p>796kcal/36.9g</p>	<p>11 □</p> <p>もやしサラダ / いかのたつた揚げ</p> <p>ごはん / 豚汁</p> <p>770kcal/32.8g</p>	<p>12 □ かつおふりかけ</p> <p>風味漬け / チーズオムレツ</p> <p>ごはん / じゃがいものオイスターソース煮</p> <p>796kcal/32.8g</p>	<p>13 □ 飲むヨーグルト</p> <p>ごまびたし / あじの南蛮漬け</p> <p>ごはん / わらびのみそ汁</p> <p>817kcal/34.1g</p>	<p>14 □</p> <p>アーモンド入りシャキシャキサラダ / ハンバーグのケチャップ煮</p> <p>横切り丸パン / 野菜スープ</p> <p>849kcal/35.2g</p>
17	18	19	20	21
<p>17 □</p> <p>給食なし</p>	<p>18 □</p> <p>給食なし</p>	<p>19 □ アーモンド</p> <p>チャブチェ / えびシューマイ(2個)</p> <p>三色混ぜごはん / わかめスープ</p> <p>788kcal/29.6g</p>	<p>20 ○ 冷凍みかん</p> <p>茎わかめのきんぴら / 白身魚のたつた揚げ</p> <p>ごはん / 大根と油揚げのみそ汁</p> <p>750kcal/31.0g</p>	<p>21 □</p> <p>キャベツとコーンのサラダ / 乾燥小魚</p> <p>鶏肉とあさりのクリームソース 麦入りパプリカライク</p> <p>829kcal/35.1g</p>
24	25	26	27	28
<p>24 □ 季節の果物(メロン)</p> <p>豚キムチ丼 / ワンタンスープ</p> <p>745kcal/31.9g</p>	<p>25 □ ヨーグルト</p> <p>アーモンドあえ / ますの塩焼き</p> <p>ごはん / 根菜汁</p> <p>789kcal/33.3g</p>	<p>26 □</p> <p>ピーマンソテー / 春巻</p> <p>わかめごはん / チンゲン菜とほたてのスープ</p> <p>748kcal/27.0g</p>	<p>27 □ チーズ</p> <p>塩もみ / 鶏肉のカレー揚げ</p> <p>ごはん / かきたまみそ汁</p> <p>768kcal/35.9g</p>	<p>28 □</p> <p>中華サラダ / アップルジャーベット</p> <p>中華めん / マーボースープ</p> <p>863kcal/39.0g</p>

6月食品表

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日(曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品			<黄>エネルギーになる食品		
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂		
3日(月)	ごはん					米			
	新じゃがのみそ汁	生揚げ 大豆 みそ		こまつな	えのきだけ	じゃがいも			
	小さいわしの天ぷら		かたくちいわし			小麦粉 でん粉	揚げ油 米油		
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 三温糖	米油		
4日(火)	カリカリさつまいもチップス					さつまいも 砂糖	植物油		
	牛乳		牛乳						
	トマトと卵のスープ	木綿豆腐 卵		トマト にんじん	きくらげ レタス たまねぎ	でん粉			
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー 大豆			たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉	植物油 揚げ油		
5日(水)	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド		
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ 大豆		こまつな	もやし	じゃがいも			
6日(木)	ササミチーズフライ	鶏肉	チーズ		パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	植物油	揚げ油		
	五目豆	大豆 さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ	三温糖 こんにゃく			
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			
7日(金)	沢煮わん	豚肉		にんじん さやえんどう	えのきだけ だけのこ	はるさめ			
	さばの照焼き	さば みそ				水あめ 砂糖 でん粉			
	切り干し大根のナムル			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
	牛乳		牛乳						
8日(土)	麦入りカレー味ごはん					米 麦	米油		
	キーマカレー	豚ひき肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	米油 カレールウ		
	アスパラとコーンのソテー			アスパラガス	ホールコーン キャベツ		米油		
	クールゼリー みかんとバイン入り				みかん バイン	砂糖			
9日(日)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 三温糖	米油		
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド		
10日(月)	即席漬け		わかめ		キャベツ きゅうり	水あめ	ごま		
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			
	豚汁	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく			
11日(火)	いかのたつた揚げ	いか				でん粉	揚げ油		
	もやしサラダ			赤ピーマン	ホールコーン もやし きゅうり		米油 ごま		
	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			
12日(水)	かつおぶりかけ	かつお節	のり			砂糖 でん粉			
	じゃがいものオイスターソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 三温糖 でん粉	米油		
	チーズオムレツ	鶏肉	チーズ			でん粉 砂糖	植物油		
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま		
13日(木)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米			
	わらびのみそ汁	木綿豆腐 油揚げ みそ		わらび えのきだけ		じゃがいも			
	あじの南蛮漬け	あじ			しょうが ねぎ	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油		
14日(金)	ごまびたし			こまつな にんじん	もやし		ごま すりごま		
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト						

日(曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品		
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
14日(金)	横割り丸パン		脱脂粉乳				強力粉 砂糖	ショートニング
	野菜スープ	白いんげん豆 ショールダーベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー		じゃがいも	
	ハンバーグのケチャップ煮	豚ひき肉 鶏ひき肉		トマト	たまねぎ		小麦粉 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	
	アーモンド入りシャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり		じゃがいも	アーモンド 米油
19日(水)	牛乳		牛乳					
	三色混ぜごはん	レバー入りウィンナー		にんじん	たまねぎ ホールコーン グリンピース		米	米油
	わかめスープ	木綿豆腐	わかめ	こまつな	ねぎ もやし		でん粉 小麦粉 米粉 砂糖	豚脂
	えびシューマイ	たらすり身 えび 大豆			たまねぎ		でん粉 小麦粉 米粉 砂糖	豚脂
20日(木)	チャブチ	豚肉		にんじん	にんにく しょうが だいこん きゅうり きくらげ		はるさめ 砂糖	ごま油
	アーモンド							アーモンド
	牛乳		牛乳					
	ごはん						米	
21日(金)	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 大豆 みそ		こまつな	だいこん		じゃがいも	
	白身魚のたつた揚げ	たら			でん粉		揚げ油	
	茎わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう		こんにゃく 砂糖	ごま 米油 ごま油
	冷凍みかん				みかん			
24日(月)	牛乳		牛乳					
	麦入りパプリカライス						米 麦	米油
	鶏肉とあさりのクリームソース	あさり 鶏肉 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ		ホワイトルウ	米油
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり ホールコーン			米油
25日(火)	乾燥小魚		かたくちいわし				砂糖	水あめ
	牛乳		牛乳					
	豚キムチ丼	豚肉	昆布	にんじん にら	はくさい たまねぎ もやし キャベツ ねぎ だいこん にんにく しょうが		米 砂糖 でん粉 もち粉	米油 ごま油
	ワンタンスープ	豚肉 なた		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ		わんたん	
26日(水)	季節の果物(メロン)				メロン			
	牛乳		牛乳					
	ごはん						米	
	根菜汁	油揚げ 大豆 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがいも こんにゃく	
27日(木)	ますの塩焼き	ます						
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ		砂糖	アーモンド
	ヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					
28日(金)	わかめごはん		わかめ				米 水あめ	
	チンゲンサイとほたてのスープ	ほたて 木綿豆腐		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ			
	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが		でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	なたね油 ごま油
	ビーフソテー	豚肉		青ピーマン にんじん	だしのこ きくらげ キャベツ もやし		ビーフ	米油
29日(土)	牛乳		牛乳					
	ごはん						米	
	かきたまみそ汁	木綿豆腐 卵 みそ		こまつな	たまねぎ			
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり		でん粉	揚げ油
30日(日)	塩もみ							
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
	マーボー麺	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		強力粉 三温糖	米油 ごま油
31日(月)	中華サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ホールコーン		砂糖	ごま油 ごま
	アップルシャーベット				りんご		砂糖	
	牛乳		牛乳					