



6月給食予定献立表



給食回数 10回
・ごはん 8回
・米粉パン 1回
・市産小麦パン1回



日付	こんだてめい *材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。	加- (kcal) たんぱくしつ (g) しぼう (g)	おもなざいりょう		
			血やにくになる(あか)	体の調子をととのえる(みどり)	力や熱のもとになる(きいろ)
19(月)	むぎいりごはん ポークカレー ギョウにゅう ゆでやさい(てづくりちゅうかごまドレッシング) とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	695 20.2 19.5	ギョウにゅう ぶたにく チーズ とうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ いちご	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ はるさめ ごま ごまあぶら さとう てんぷん
20(火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	717 27.2 27.2	ギョウにゅう とりにく みそ チーズ こんぶ だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ	レモン パセリ キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ こんにゃく サラダあぶら さとう
21(水)	きなこあげパン ギョウにゅう プレーンオムレツ せんぎりやさいスープ ゆでやさい(てづくりしょうゆドレッシング)	716 25.6 30.6	ギョウにゅう きなこ たまご ベーコン	キャベツ とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー	パン さとう サラダあぶら
22(木)	むぎいりごはん ギョウにゅう いかのまつかさやき やさいのにんにくじょうゆあえ とんじる	606 29.1 15.3	ギョウにゅう いか ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん にんにく だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごまあぶら さといも こんにゃく サラダあぶら
23(金)	ビビンバどん(むぎいりごはん) ギョウにゅう とうふのちゅうかスープ	660 27.5 23.9	ギョウにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん
26(月)	むぎいりごはん ギョウにゅう にらまんじゅう もやしのキムチあえ トックスープ かんこくのり	600 23.5 15.7	ギョウにゅう ぶたにく だいず とりにく たまご のり	にら ねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし にんじん しいたけ チンゲンさい	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ さとう こんにゃく トック
27(火)	セルフこうやどうふごはん(むぎいりごはん) ギョウにゅう さばのみそに いそべあえ	689 26.8 25.0	ギョウにゅう ぶたにく こうやどうふ さば みそ のり	にんじん しいたけ グリンピース ごぼう こまつな キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら さとう こんにゃく こめこ
28(水)	こめこパン チョコレートクリーム ギョウにゅう ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい(てづくりちゅうかドレッシング)	651 26.9 22.9	ギョウにゅう れんにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	パン さとう ココア ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも
29(木)	ハヤシライス(むぎいりごはん) ギョウにゅう いりどりサラダ ヨーグルト	693 22.2 20.7	ギョウにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら バター こむぎこ ハヤシルウ さとう
30(金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ちくわのにしよくあげ だいこんおろし なまあげのからみいため	701 26.6 23.5	ギョウにゅう ちくわ あおのり かつおぶし なまあげ ぶたにく	だいこん えのきたけ にんじん しょうが こねぎ	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう ごまあぶら てんぷん

【小学校中学年一人一食あたりの学校給食摂取基準】 ・エネルギー 650Kcal ・たんぱく質 21～33g ・脂質 14～21g ・塩分 2g以下
【五代小中学年一人一食あたりの平均摂取量】 ・エネルギー 672Kcal ・たんぱく質 25.5g ・脂質 22.4g ・塩分 2.2g

よくかんで食べよう 《歯と口の健康週間》

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの、長い取り組みです。また、6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることに、とても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

消化を助け、食べ過ぎ防止



よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

歯並びや発声もよくなる



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

かみごたえのある食品もと入れよう!



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。