



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで味わって食べましょう。



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう		しっかり たべよう	おもに体の組織を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー kcal			
◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。		あひごはん 多く含まれる「栄養素」	血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ	体の調子を整えたり、皮膚や粘膜を保護する食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ			
○ 2つのグループだけ食べた	1 群 魚・肉・卵		2 群 牛乳・乳製品	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜	5 群 米・パン・めん	6 群 油脂		
△ 1つのグループだけ食べた	豆・豆製品		小魚・海藻	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	いも・砂糖			
× 何も食べない	たんぱく質				ビタミンC	炭水化物	脂質		
↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。									
1 (月)	セルフかき揚げ丼 味噌汁 デザート	牛乳 じゃぶつ炒め煮	かつお節 みそ	牛乳 わかめ 豆乳	こまつな にんじん 春菊	キャベツ 大根 ごぼう いちご たまねぎ	米 麦 さとう 小麦粉 米粉	ごま サラダ油	899 kcal たんぱく質 25.1g しじふ 29.5g
2 (火)	五目ごはん 牛乳 さんま梅煮 たまねぎのみそ汁 和菓子	さんま かつおぶし とり肉 油揚げ とうふ みそ 小豆 卵	牛乳 わかめ	牛乳	フロッコリー にんじん	かんぴょう 枝豆 キャベツ ごぼう 玉ねぎ だけのこ	米 麦 さとう こんにゃく	ごま サラダ油	904 kcal たんぱく質 33.4g しじふ 26.6g
3 (水)	麦入りごはん 牛乳 厚焼卵 海藻サラダ 麻婆野菜炒め	卵 ふた肉 みそ	牛乳 わかめ	牛乳	にら にんじん	キャベツ だけのことろもろこし たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	米 麦	サラダ油	809 kcal たんぱく質 29.2g しじふ 22.1g
4 (木)	麦入りごはん 牛乳 いかのからあげ 切干大根の炒め煮 豚肉とじゃがいもの煮つけ	ふた肉 いか	牛乳	牛乳	ほうれんそう にんじん	切干大根 たまねぎ しょうが もやし えたまめ	米 麦 でんぷん さとう しらたき	サラダ油	891 kcal たんぱく質 33.5g しじふ 23.4g
5 (金)	ガーリックトースト 牛乳 ゆで野菜 ミートボールと野菜のカレー煮 ナタデココ入りレモンゼリー	ふた肉 ベーコン	牛乳	牛乳	にんじん フロッコリー ハセリ	たまねぎ 枝豆 にんにく きゃべつ ナタデココ レモン	栃木県産小麦パン じゃがいも さとう	オリーブオイル サラダ油 マーガリン	866 kcal たんぱく質 29.4g しじふ 27.7g
【 カミカミ献立の日 】		～ よくかんで味わって食べましょう。～							
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の味噌チーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の炒り煮	とりにく 大豆 みそ 油揚げ さつまあげ	牛乳 チーズ 昆布 ひじき	牛乳	ハセリ にんじん	きゃべつ きゅうり	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油	862 kcal たんぱく質 38.9g しじふ 26.1g
9 (火)	麦入りごはん 牛乳 鮭の風味漬け チョレギ風サラダ 青菜の味噌汁	鮭 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 もみり わかめ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが きゃべつ	米 麦 でんぷん さとう	サラダ油 ごま	853 kcal たんぱく質 36.7g しじふ 25.9g
10 (水)	麦入りごはん ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ 小魚	豚ひき肉 牛ひき肉 大福豆 レンズ豆	牛乳 かつおいわし	牛乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ にんにく オレンジ	米 麦 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	888 kcal たんぱく質 36.2g しじふ 21.1g
11 (木)	二色丼(卵・とりそぼろ) 牛乳 おひたし ゆばのみそ汁 いちこのムース	卵 とり肉 濃波(ゆば)のみそ かつおぶし	牛乳 豆腐	牛乳	ほうれんそう	キャベツ もやし いちご ねぎ しょうが 枝豆 えのき	米 麦 さとう	サラダ油	863 kcal たんぱく質 34.4g しじふ 26.3g
12 (金)	セルフハンバーガー(ハンバーグ・ポイルキャベツ) 牛乳 サマーシチュー レモンゼリー	ふた肉 とり肉	牛乳	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく レモン	栃木県産小麦パン さとう じゃがいも ゼリー	サラダ油 ごま	909 kcal たんぱく質 34.1g しじふ 33.0g
15 (月)	【栃木県民の日】 赤飯 牛乳 とんかつ 小松菜ともやしのあえもの かんぴょうのみそ汁 県民の日ゼリー	ふた肉 みそ かつおぶし	牛乳 豆腐	牛乳	小松菜 にら にんじん	キャベツ たまねぎ もやし いちご かんぴょう	もち米 小麦粉 パン粉 さとう ゼリー	サラダ油	854 kcal たんぱく質 34.3g しじふ 21.2g
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 春雨とにらの炒め物 肉だんご 道産子汁 和菓子	牛ひき肉 とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ 寒天	牛乳	にら にんじん	キャベツ しんだけ しょうが もやし ねぎ にんにく とうもろこし	米 麦 はるさめ じゃがいも さとう 上新粉	バター サラダ油	859 kcal たんぱく質 33.2g しじふ 21.7g
17 (水)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚(さば文化干し) ゆで野菜 味噌けんちん汁	さば みそ とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう 大根 とうもろこし きゃべつ	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油	777 kcal たんぱく質 31.2g しじふ 21.4g
18 (木)	麦入りごはん 牛乳 にらまんじゅう ごま餅あえ そぼろ煮 ふりかけ	ふた肉	牛乳 ひじき	牛乳	にら にんじん	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが かんぴょう とうもろこし たまねぎ 枝豆	米 麦 小麦粉 さとう	サラダ油 ごま	869 kcal たんぱく質 27.7g しじふ 19.8g
19 (金)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツ 大豆のクリームシチュー ゆで野菜	大豆 とり肉 卵	牛乳 脱脂粉乳	牛乳	フロッコリー にんじん ハセリ	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	米粉パン 小麦粉 じゃがいも さとう	サラダ油 マーガリン	889 kcal たんぱく質 39.3g しじふ 35.1g
22 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉の三味焼き 青菜の和え物 わかめの味噌汁	ふた肉 わかめ かつお節	牛乳 わかめ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	800 kcal たんぱく質 28.2g しじふ 21.5g
23 (火)	麦入りごはん 牛乳 笹かまぼこの2色揚げ 大根おろし いなか汁	ささかまぼこ 卵 とり肉 とうふ かつお節 みそ	牛乳 青のり	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	大根 ごぼう もやし かんぴょう	米 麦 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま	829 kcal たんぱく質 32.5g しじふ 20.9g
24 (水)	麦入りごはん 牛乳 魚の南部焼き 切干大根のナムル 肉じゃが アセロラゼリー	鮭 ふた肉	牛乳	牛乳	こまつな にんじん	切干大根 枝豆 たまねぎ にんにく アセロラ	米 麦 じゃがいも しらたき さとう	サラダ油	931 kcal たんぱく質 38.1g しじふ 22.6g
25 (木)	セルフピザハーフ 牛乳 豆腐の中華スープ 冷凍みかん	ふた肉 卵 とうふ	牛乳 わかめ	牛乳	ほうれんそう にんじん	かんぴょう にんにく ねぎ 大豆もやし みかん	米 麦 でんぷん さとう	サラダ油 ごま油	878 kcal たんぱく質 41.2g しじふ 17.2g
26 (金)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜 ミルクプリン	ふた肉 牛肉 ヨーグルト	牛乳	牛乳	にんじん トマト グリーンアスパラ	たまねぎ セロリ キャベツ しょうが にんにく	ナン さとう	サラダ油 バター	885 kcal たんぱく質 40.4g しじふ 24.4g
29 (月)	麦入りごはん 牛乳 あじフライ からしあえ のっぺい汁	あじ ぶた肉 とうふ かつお節	牛乳	牛乳	小松菜 にんじん	もやし きゃべつ ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	米 麦 小麦粉 でん粉 パン粉 さとう	サラダ油 ごま	839 kcal たんぱく質 30.1g しじふ 23.6g
30 (火)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 冷やっこ きゃべつのごまあえ	ふた肉 赤みそ とうふ	牛乳	牛乳	小松菜 にんじん ビーマン	きゃべつ ねぎ しいたけ	米 麦 さとう でん粉	サラダ油 ごま	806 kcal たんぱく質 34.6g しじふ 21.3g

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学校生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：820kcal たんぱく質：30g 脂質：摂取エネルギー全体の25%～30% (820kcalの場合、22.8g～27.3g)

～ 歯とからだに良い食べ物は、「まごわやさしい」～

ま・・・豆 ご・・・胡麻 わ・・・わかめ(海藻) や・・・野菜  
さ・・・魚 し・・・椎茸(きのこ類) い・・・芋

これらの食べ物は、かみごたえがある食感の食べ物が多く、食事の際にはしっかりとかんで食べる必要があります。

そのため、自然と唾液の分泌を促し、かみあわせや歯並び等に良い影響を与えます。

また、食べ物自体も歯茎や粘膜に必要な、たんぱく質を多く含んでいたり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含んでいたり、歯の健康にとっても重要な役割を果たします。



◀6月の地産地消▶

●平石地区の野菜

たまねぎ 大豆 グリーンアスパラ

ピーマン きゅうり

じゃがいも

