



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	
◎ 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		血液や筋肉をつくる食品のグループ		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		kcal	
○ 2つのグループだけ食べた		多く含まれる「栄養素」		1 群		3 群		5 群		たんぱく質	
△ 1つのグループだけ食べた				2 群		4 群		6 群		糖質	
× 何も食べない				魚・肉・卵 豆・豆製品		骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ		体の調子を整える食品のグループ		脂質	
↓ 毎日◎がつくようにならばよろこばしい。				たんぱく質		ビタミンA (カロテン)		炭水化物		脂質	
1 (火)	二色丼(卵・とりそぼろ) 牛乳 じゃがいもの味噌汁	卵	とり肉	牛乳		こまつな		枝豆	米 麦	サラダ油	846 35.3 24.1
2 (水)	セルフかき揚げ丼 牛乳 きゃべつの炒め煮 にら卵汁	卵	とうふ	牛乳		こまつな にんじん 春菊 にら		キャベツ たまねぎ	米 麦	サラダ油	904 28.4 33.2
3 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚肉の三味焼き 春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁	ふた肉	油揚げ	牛乳	わかめ	ほうれんそう にんじん		もやし たまねぎ ねぎ	米 麦	サラダ油	865 31.6 25.5
4 (金)	【虫歯予防デー】 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 栃木県産ヨーグルト	ふた肉	ベーコン	牛乳	栃木県産ヨーグルト	にんじん フロココリー パセリ		たまねぎ 枝豆 にんにく きゃべつ	栃木県産小麦パン じゃがいも	オリーブオイル サラダ油 マーガリン	897 31.2 30.4
7 (月)	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	牛乳	もみのり わかめ	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	サラダ油	852 36.6 25.9
【 カミカミ献立の日 】 ~ よくかんで味わって食べましょう。 ~											
8 (火)	麦入りご飯 牛乳 セルフ高野豆腐 いわしのごまみそ煮 いそべあえ するめ	ふた肉	高野豆腐	牛乳	のり	にんじん ほうれん草		枝豆 きゃべつ ごぼう	米 麦	サラダ油	817 38.8 21
9 (水)	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		小松菜 にんじん ピーマン		きゃべつ ねぎ しんじけ	米 麦	サラダ油	805 34.4 21.3
10 (木)	麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ 野菜の中華あえ わかめの味噌汁 ゼリー	ちりめんじゃこ	みそ かつお節	牛乳	わかめ 豆乳	にんじん		もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 麦	サラダ油	840 27 17.8
11 (金)	ナン キーマカレー 牛乳 ゆで野菜 冷凍パイ	ふた肉	牛肉	牛乳	ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん トマト こまつな		たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし しょうが パイン にんにく	ナン	サラダ油	829 38.3 23.1
14 (月)	麦入りご飯 牛乳 にらまんじゅう ごま酢あえ じゃがいものそぼろ煮 ぶりかけ	ふた肉	わかめ	牛乳	わかめ	にら にんじん		かんひょう きゃべつ とうもろこし たまねぎ えだまめ	米 麦	サラダ油	857 27.7 18.6
★ 国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業～栃木県産あゆ～ ★											
15 (火)	【栃木県産の日】 麦入りごはん 牛乳 あゆのから揚げ 青菜のあえ 物 かんひょうのみそ汁 県民の日ゼリー	あゆ	みそ	牛乳	豆腐	にんじん 小松菜	にら	キャベツ たまねぎ もやし いちご かんひょう	米 麦	サラダ油	868 30.7 24.6
16 (水)	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	鶏ひき肉	みそ かつお節	牛乳	わかめ	にら にんじん		キャベツ しんじけ しょうが もやし ねぎ にんにく とうもろこし	米 麦	バター サラダ油	858 33.1 21.6
17 (木)	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 かつお節	牛乳	わかめ	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	サラダ油	777 31.2 21.4
18 (金)	米粉パン いちごジャム 牛乳 ハムステーキ ゆで野菜サラダ サマーシチュー	ハム	とりにく	牛乳		にんじん フロココリー トマト		たまねぎ いちご にんにく きゃべつ とうもろこし	米粉パン じゃがいも	サラダ油	841 33.5 37.5
21 (月)	〈2年生：社会体験学習のため給食無し〉 麦入りごはん 牛乳 魚の南蛮焼き 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		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	サラダ油	930 38.1 22.4
22 (火)	〈2年生：社会体験学習のため給食無し〉 セルフビビンバ丼 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	ほうれんそう にんじん		かんひょう にんにく ねぎ 大豆もやし みかん	米 麦	サラダ油	849 31.4 25.8
23 (水)	〈2年生：社会体験学習・3年生：修学旅行のため給食無し〉 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	牛乳	チーズ 昆布 ひじき	パセリ にんじん		きゃべつ きゅうり	米 麦	サラダ油	862 38.9 26.1
24 (木)	〈2年生：社会体験学習・3年生：修学旅行のため給食無し〉 メキシカンライス 牛乳 オムレツ ミニサラダ チンゲン菜とハムのスープ	いかに とりにく 卵	ハム とうふ	牛乳	わかめ	にんじん チンゲン菜		たまねぎ 枝豆 とうもろこし もやし マッシュルーム きゅうり えのき	米 苳ぎ	サラダ油	792 33.6 25.1
25 (金)	〈2年生：社会体験学習・3年生：修学旅行のため給食無し〉 コッパン チョココリーム 牛乳 鶏肉のオニオンマトソースかけ ポテトスープ	とりにく	ベーコン	牛乳		トマト にんじん パセリ		たまねぎ にんにく とうもろこし	栃木県産小麦パン じゃがいも	オリーブオイル サラダ油	836 34.5 30.3
28 (月)	麦入りごはん 牛乳 かつおフライ からしあえ のっぺい汁	かつお	ふた肉 とうふ かつお節	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	サラダ油	838 30 23.5
29 (火)	セルフハンバーガー(ハンバーグ・ポイルキャベツ) 牛乳 野菜スープ レモンゼリー	ふた肉	とり肉	牛乳		にんじん 小松菜		キャベツ たまねぎ もやし レモン	栃木県産小麦パン さとう	サラダ油	807 34.6 23.5
30 (水)	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ オレンジ	ふた肉		牛乳	粉チーズ	にんじん 小松菜		たまねぎ にんにく 枝豆 きゃべつ オレンジ とうもろこし	米 麦	サラダ油	828 24.3 21

※ 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 きゅうり

じゃがいも にんにく

大根

