



「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。	<p>多く含まれる「栄養」</p>	血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる体の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	体の調子を整える食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ		たんぱく質 脂質 糖質エネルギー比 %
○	2つのグループだけ食べた		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
△	1つのグループだけ食べた		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	
×	何も食べない		豆・豆製品	小魚・海藻	無機質(カルシウム)	果物	いも・砂糖		
↓ 毎日◎がつくようがんばりましょう。			たんぱく質	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1 (木)	麦入りごはん 牛乳 けんちん汁 めばるの竜田揚げ 小松菜の煮びたし アセロラゼリー	めばる とうふ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	大根 ごぼう	米 麦 里芋 こんにゃくゼリー	サラダ油	837 31 23.7%	
2 (金)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜サラダ	ふた肉 とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ 枝豆	スパゲッティ じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル	812 34.8 31.3%	
<p>6月5日～9日は「歯と口の健康週間」と「食事マナーアップ週間」です。食事のマナーを守り、よくかんで味わって食べましょう。</p> <p>ごはんは 汁物は右</p>									
5 (月)	「ま」ま：豆 麦入りごはん 牛乳 肉しゅうまい 厚揚げの辛味炒め 卵とわかめのスープ まんでんひよこ豆	厚揚げ ぶた肉 卵 ひよこ豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが えのき	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油	850 32.2 28.4%	
6 (火)	「ご」くわ：ご：ごま わ：わかめなどの海藻類 麦入りごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き ゆで野菜サラダ ひじきの煮物	とり肉 さつまあげ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき 海藻	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし	米 麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油	864 34.9 26.8%	
7 (水)	「や」さ：や：やさい さ：魚 麦入りごはん 牛乳 さばみそ煮 筑前煮 舟形きゅうり ナタデココ入りレモンゼリー	さば どり肉 うすら卵 みそ	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり ごぼう たけのこ 干しいたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく ゼリー	サラダ油	818 30.5 21.2%	
8 (木)	「し」しいたけなどのきのこ類 さようざめし 牛乳 いかからあげ こんにゃくサラダ ほうれんそうと卵のスープ	いか ぶた肉 卵	牛乳 海藻	にら ほうれんそう	かんぴょう キャベツ 干しいたけ にんにく しょうが	米 麦 でんぷん こんにゃく 砂糖	サラダ油 ごま油	808 34.1 28.4%	
9 (金)	「い」い：いも類 黒パン チーズ 牛乳 野菜スープ 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ オレンジ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ パセリ しょうが	パン じゃがいも でんぷん 黒砂糖 砂糖	サラダ油	852 33.7 33.7%	
12 (月)	二色丼(鶏そぼろ いり卵) 牛乳 ゆばのみそ汁 おひたし	とり肉 卵 ゆば みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ しょうが 枝豆	米 麦 砂糖	サラダ油	840 36.2 28.2%	
13 (火)	麦入りごはん 牛乳 ささかまぼことかぼちゃの天ぷら 大根おろし 高野豆腐の煮物	ささかまぼこ 高野豆腐 ぶた肉 卵	牛乳 青のり	かぼちゃ にんじん いんげん	大根 ごぼう 干しいたけ	米 麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油	866 31.1 27.1%	
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のみそチーズ焼き おひたし 肉じゃが	メルルーサ ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	小松菜 パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖 しらすだき	サラダ油 ごま	827 34.6 21.8%	
15 (木)	赤飯 牛乳 とんかつ からしあえ かんぴょうのみそ汁 県民の日ゼリー	ぶた肉 みそ かつおぶし 小豆	牛乳	小松菜 にら にんじん	かんぴょう キャベツ たまねぎ もやし	もち米 小麦粉 パン粉 ゼリー	サラダ油 ごま	864 36.6 22.1%	
16 (金)	ホットドック(ソーセージ キャベツのカレーソテー) 牛乳 コーンチャウダー アップルシャーベット	ウインナー ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし りんご	パン 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン	827 29.9 35.1%	
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き パンサン スウ みそ汁 ミニフィッシュ	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ かつおちいわし かつおぶし	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 春雨 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	817 37.7 21.0%	
20 (火)	麦入りごはん 牛乳 かつおフライ(しょうゆ味) おひたし 五目煮豆	かつお さつまあげ ぶた肉 大豆 かつおぶし	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま	829 33 21.9%	
21 (水)	【先生の夢の給食 レイモンド先生】 麦入りごはん 牛乳 タンドリーチキン ゆで野菜サラダ みそ汁 オレンジゼリー	とり肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト わかめ	アスパラガス にんじん	キャベツ 大根 にんにく しょうが	米 麦	サラダ油	828 35.4 21.7%	
22 (木)	麦入りごはん モロの和風マリネ 牛乳 もやしとにらのごまあえ さつま汁	モロ どり肉 とうふ みそ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ もやし ねぎ ごぼう 大根	米 麦 でんぷん 里芋 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	826 35.4 23.4%	
23 (金)	ガーリックトースト 牛乳 プレーンオムレツ ゆで野菜サラダ ハンガリアンシチュー	卵 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんにく にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ 枝豆	パン じゃがいも	サラダ油	821 34.2 34.3%	
26 (月)	いりこ菜めし 牛乳 鶏肉のからあげ ごぼうサラダ みそ汁	どり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ かつおちいわし わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう もやし しょうが	米 麦 でんぷん	サラダ油 マヨネーズ	866 35.9 28.2%	
27 (火)	麦入りごはん 牛乳 麻婆野菜炒め 厚焼卵 海藻サラダ	とうふ ぶた肉 卵 みそ	牛乳 海藻	いんげん にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	米 麦	サラダ油	795 29 24.2%	
28 (水)	ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ 冷凍みかん	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	米 麦 小麦粉	サラダ油 バター	845 27.9 22.7%	
29 (木)	麦入りごはん 牛乳 鯖(さわら)の西京みそ焼き おひたし 豚汁	さわら ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 大根	米 麦 里芋 こんにゃく	サラダ油	840 33.3 25.3%	
30 (金)	【先生の夢の給食 校長先生】 牛乳 ゆで野菜サラダ ミネストローネスープ ヨーグルト	大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス トマト にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも	サラダ油	ココア 852 28.2 31.4%	
	【選択献立】(主菜を選びましょう)		脱脂粉乳			砂糖	サラダ油	ココア 824 29.9 33.2%	
			きなこ			砂糖	サラダ油		

※ 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%

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噛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～

きゅうり たまねぎ
にんじん ピーマン
大豆

