



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。

日	「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう ◎ 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。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × 何も食べない ↓ 毎日◎がつくようがんばりましょう。	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 たんぱく質 g しじふ g
		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、皮ふ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	エネルギー源となる食品のグループ	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質(カルシウム)	緑黄色野菜 ビタミンA(カロテン)	その他の野菜 果物 ビタミンC	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 脂質	
1 (金)	スバゲティ・ミートソース 牛乳 ゆで野菜サラダ	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ 枝豆	スパゲティ ジャがいも	オリーブオイル サラダ油	823 34.6 29.4
4 (月)	麦入りごはん 牛乳 めばるの菫田揚げ 小松菜の煮ひたし けんちん汁 ひよこ豆	めばる とうふ 油揚げ みそ かつおぶし ひよこ豆	牛乳	小松菜 にんじん	大根 ごぼう	米 麦 里芋 でんぷん こんにゃく	サラダ油	812 31.1 21.9
5 (火)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き パンサン スウ みそ汁	ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 ビーマン にんじん	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく	米 麦 ジャがいも はるさめ さとう	サラダ油 ごま油	847 32.9 23.3
6 (水)	【先生の夢の給食 校長先生】 菜めし 牛乳 鶏肉と野菜のケチャップあえ 卵とわかめのスープ 日向夏ゼリー	とり肉 卵	牛乳 わかめ	ビーマン にんじん	たまねぎ しょうが レモン	米 麦 でんぷん さとう	ゼリー	834 29.2 23.2
【 カミカミ献立の日 】		～ よくかんで味わって食べましょう。～						
8 (金)	発芽玄米入りごはん ひき肉と豆のカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ セノビーゼリー	ぶた肉 とり肉 大福豆 レンズ豆	牛乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	米 発芽玄米 さとう	ゼリー	897 29.4 22.5
11 (月)	麦入りごはん 牛乳 厚焼卵 海藻サラダ 麻婆 野菜炒め	卵 ぶた肉 みそ	牛乳 海藻	にら にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	米 麦	サラダ油	809 29.2 22.1
12 (火)	麦入りごはん 牛乳 笹かまとかぼちゃ天ぷら 大根おろし 高野豆腐の煮物	ささかまぼこ 卵 ぶた肉 高野豆腐	牛乳 青のり	かぼちゃ にんじん	大根 ごぼう 枝豆 干しいたけ	米 麦 小麦粉 さとう	こんにゃく	903 32 28.5
13 (水)	【先生の夢の給食 石井先生】 コッペパン フルーベリージャム 牛乳 五目焼きそば ゆで野菜サラダ プリン	ぶた肉 いか なると 卵	牛乳 青のり 海藻	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	パン ジャム やきそばめん さとう	サラダ油	794 32.2 23.0
14 (木)	<1年生：冒険活動教室のため給食無し> 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 かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 ごぼう	米 麦 里芋 こんにゃく	サラダ油	835 37.5 23.1
15 (金)	【栃木県民の日】 <1年生：冒険活動教室のため給食無し> 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	牛乳	小松菜 にら にんじん	キャベツ たまねぎ もやし かんぴょう	もち米 小麦粉 パン粉 さとう	ゼリー	865 36.6 21.2
18 (月)	<1年生：冒険活動教室のため給食無し> ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん トマト バセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	797 26.9 21.2
19 (火)	麦入りごはん 牛乳 かつお磯辺フライ おひたし 五目煮豆	かつお 大豆 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 昆布 あおさ	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう	米 麦 さとう	こんにゃく	829 33.1 20.2
20 (水)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで野菜サラダ みそ汁 冷凍みかん	とり肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが にんにく みかん	米 麦 ジャがいも	サラダ油	859 33.7 23.2
21 (木)	麦入りごはん 牛乳 さばみそ煮 舟形きゅうり 筑前煮	さば とり肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり ごぼう にんにく たけのこ 干しいたけ	米 麦 さとう	こんにゃく	817 34.2 21.9
22 (金)	きなこ揚げパン 牛乳 ゆで野菜サラダ ミネ ストロースープ ヨーグルト	きなこ 大豆 パーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト バセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	パン マカロニ ジャがいも さとう	サラダ油	832 30.3 31.2
25 (月)	麦入りごはん 牛乳 モロの和風マリネ モヤシとニラのごまあえ みそ汁	モロ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ もやし	米 麦 ジャがいも でんぷん さとう	ごま サラダ油	806 32.9 19.4
26 (火)	二色丼(卵・とりそぼろ) 牛乳 おひたし ゆばのみそ汁 オレンジ	卵 とり肉 湯波(ゆば) みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう 小松菜	キャベツ もやし ねぎ しょうが 枝豆	米 麦 さとう	サラダ油	834 34.4 25.8
27 (水)	<3年生：修学旅行のため給食無し> 麦入りご飯 牛乳 しゅうまい 生揚げの辛味炒め 中華スープ	ぶた肉 卵 ハム 厚揚げ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	キャベツ ねぎ しょうが えのきたけ	米 麦 でんぷん さとう	ごま油 サラダ油	832 31.7 27.0
28 (木)	<3年生：修学旅行のため給食無し> 手巻き寿司(納豆・チーズ・梅びしお・のり) 牛乳 ごまあえ 豚肉とごぼうの煮物	納豆 ぶた肉	牛乳 チーズ のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう しょうが 梅ぼし	米 麦 さとう	こんにゃく	832 32.8 23.6
29 (金)	<3年生：修学旅行のため給食無し> ツナトースト 牛乳 ゆで野菜サラダ ハンガリアシチュー	まぐろ とり肉	牛乳 海藻	にんじん トマト バセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 枝豆 しょうが	パン ジャがいも	サラダ油	790 33.0 29.1

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学生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 にんじん 大豆
ビーマン きゅうり
ジャがいも (20日～)

