

給食だより 6月号

野々市市小学校給食センター

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年(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの長い取組です。また、歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があるので、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。



歯の生え変わりと噛みかたのポイント



小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、上手に噛む習慣を身につけていきましょう。

小学校低学年



前歯の生えかわりの時期で、前歯で噛み切る力が一時的に低下します。前歯が出そろうまではしゃり口を閉じて食べるよう心がけます。

小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみ砕いて細かくする力が一時的に低下します。生えたての永久歯も溝が深くて食べかすがたまりやすいので、丁寧な歯磨きを心がけます。

小学校高学年～中学校



体の成長に必要な栄養の摂り方を理解し、選択する力を身につけましょう。よく噛むことは、肥満予防、味覚の発達、むし歯予防など健康に良い効果があります。

親子でチャレンジ！ かみかみクロスワード

〈タテのかぎ〉

- よくかむと〇〇の骨が成長して歯ならびがきれいになります。
- 丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素です。牛乳や小魚にたくさん入っています。
- くちびるを閉じてかむと、食べものが〇〇の上に集まってよくかめます。

ア		②			■
①	■			■	■
イ				■	
	■	ウ			

〈ヨコのかぎ〉

ア よくかむとうごく★の場所の名前は?
ヒント:日本の主食はお米です



イ 〇〇〇やれんこんなど、食物せんいが多い野菜をよくかみましょう。

ウ よくかむとだえきがたくさん出て、〇〇〇になりにくいといわれています。

よくかんで食べるため、食事の時間にゆとりをもたせたり、声をかけたり、かみごたえのある料理を取り入れるなどの工夫が大切です。毎日の食事をとおして、よくかんで食べる習慣を身につけていきましょう。

5月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？



- 5/13 キャベツの昆布和え…味付けはシンプルに、しょうゆと塩昆布のみです。給食ではひと手間かけて、炒ったごまを加えています。
- 5/20 あまからチキン…カレー粉で下味をつけて揚げた鶏肉を、砂糖・しょうゆ・コチジャン・しょうが・にんにくで作ったタレにからめています。ご飯が進みます！。

6月学校給食献立表

富陽 小学校

日	曜	献立名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行量等				
		主食	牛乳	おかず				604 Kcal				
2	月	ごはん	牛乳	やきメンチ ベーコンサラダ ミニストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉	鶏卵 ベーコン	たまねぎ ローズマリー パセリ ブロッコリー	もやし きゅうり にんじん にんにく	キャベツ トマトジュース トマト水煮 セロリ	白飯 パン粉 オリーブ油 サラダ油	三温糖 じゃがいも トマト水煮 セロリ	604 Kcal
3	火	すしめし	牛乳	とりそぼろすし だいすとごぼうのごまからめ あつあげのみそしる	牛乳 鶏肉 炒り卵 大豆	あつあげ みそ 大豆ペースト	にんじん えだまめ しょうが ごぼう	たまねぎ えのきだけ こまつな	すし飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま 水あめ 片栗粉	656 Kcal 30 g 21 g 虫歯予防デー	
4	水	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツあんにん	牛乳 鶏肉 チーズ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが	トマト水煮 トマトピューレー 黄桃缶 パイント缶	バナナ	むぎ飯 小麦粉 サラダ油 カレールウ	いちごゼリー 三温糖 杏仁豆腐 マスカットゼリー	721 Kcal 20 g 19 g
5	木	ごはん	牛乳	ピリからチキン チョレギサラダ コーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 のり 絹ごし豆腐	ベーコン 鶏卵	しょうが にんにく にんじん もやし	キャベツ こまつな たまねぎ コーン	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	ごま油 ごま ごま油	607 Kcal 25 g 19 g	
6	金	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ ゆかりあえ にくじやが	牛乳 ししゃも 豚肉		ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり粉 たまねぎ こんにゃく さやいんげん	白飯 小麦粉 片栗粉 大豆油	三温糖 ごま油 じゃがいも サラダ油	618 Kcal 23 g 21 g	
9	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン マカロニサラダ あおなのみそしる	牛乳 鶏肉 まろろフレーク 絹ごし豆腐	うす揚げ 大豆ペースト みそ	しょうが きゅうり キャベツ コーン	たまねぎ えのきだけ こまつな	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	マカロニ サラダ油	601 Kcal 28 g 16 g	
10	火	ピラフ	牛乳	ポテトミートグラタン キャベツのスープに とうにゅうパンナコッタ	牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉	大豆たんぱく チーズ 鶏肉	たまねぎ にんじん コーン にんにく	トマト水煮 バセリ キャベツ しめじ	トマト水煮 パン粉 バター じやがいも	三温糖 サラダ油 オリーブ油 豆乳パンナコッタ	616 Kcal 23 g 21 g	
11	水	ごはん	牛乳	ちくわチーズてん はりはりあえ とんじる	牛乳 焼きちくわ チーズ ロースハム	しお昆布 豚肉 みそ	にんじん 切り干し大根 もやし きゅうり	たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 大豆油	三温糖 ごま油 じゃがいも ごま油	610 Kcal 21 g 19 g	
12	木	ごはん	牛乳	シューマイ パンパンジー ジャジャンどうふ	牛乳 シユウマイ 鶏ささみ 白みそ	あつあげ 豚肉 ハ丁みそ みそ	きゅうり もやし にんじん みそ	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま油	片栗粉	667 Kcal 26 g 25 g	
13	金	ごはん	牛乳	かつおフライ ゆずふうみサラダ なすのみそしる	牛乳 ベーコン うす揚げ みそ	かつおフライ 大豆ペースト	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	ゆず なす ねぎ	白飯 大豆油 サラダ油 三温糖	じゃがいも	606 Kcal 23 g 19 g 高知県の献立	
16	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン キャベツのみそしる	牛乳 鶏肉 チーズ あつあげ	わかめ 大豆ペースト みそ	にんじん ●たまねぎ プロッコリー キャベツ	しめじ こまつな	白飯 ごま じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ 三温糖	605 Kcal 25 g 20 g	
17	火	ごはん	牛乳	よかたはべんのかわりあげ ひじきのツナいため いなりうどん	牛乳 四方はべん 青のり粉 ひじき	まぐろフレーク うす揚げ	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん	●たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 ごま	大豆油 サラダ油 三温糖 うどん	615 Kcal 22 g 18 g	
18	水	むぎごはん	牛乳	いためビビンバ はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	ヨーグルト	ぜんまい ねぎ にんにく にんじん	もやし チングンサイ こまつな キャベツ 干ししいたけ	むぎ飯 ごま油 三温糖 緑豆春雨		609 Kcal 25 g 17 g	
19	木	ごはん	牛乳	さぼのうめに こんにゃくのきんぴら ふとこまつなみそしる	牛乳	みそ	しょうが さば さつまあげ うす揚げ	こんにゃく こまつな 青ビーマン うめびしお にんじん えのきだけ	白飯 三温糖 片栗粉 サラダ油	ごま やきふ	600 Kcal 25 g 19 g	
20	金	ロールパン	牛乳	フライドチキン トマトとツナのパスタ こめこのコーンチャウダー	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン	トマト水煮 パセリ トマトピューレー セロリ にんじん コーン	青ビーマン トマト水煮 セロリ にんじん にんにく	トマト水煮 パセリ トマトピューレー セロリ にんじん コーン	パセリ 小麦粉 片栗粉 大豆油	スパゲッティ サラダ油 三温糖 じゃがいも	642 Kcal 28 g 25 g	
23	月	ごはん	牛乳	やきにくてまき すいぎょうざスープ てまきのり	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉	水餃子 のり	にんにく しょうが りんご 青ビーマン	●たまねぎ にんじん もやし えのきだけ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	ごま油	588 Kcal 24 g 19 g	
24	火	ゆかりごはん	牛乳	ホイコーロー [®] ひやしちゅうか	牛乳 豚肉 みそ 鶏卵	ロースハム	にんにく キャベツ しょうが にんじん たけのこ きゅうり	さやいんげん もやし 三温糖 片栗粉	ゆかり飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	ラーメン ごま油 ごま	622 Kcal 24 g 18 g	
25	水	ごはん	牛乳	さかなフライ タルタルサラダ ポークピニーズ	牛乳 ホキ 鶏卵 卵スフレッド	豚肉 大豆 大豆ペースト	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	●たまねぎ トマトピューレー トマト水煮	白飯 小麦粉 パン粉 大豆油	マヨネーズ 白いんげん豆 三温糖 バター じゃがいも サラダ油	753 Kcal 30 g 28 g	
26	木	ごはん	牛乳	はるまき やさいのピリから レタスとたまごのスープ	牛乳 春巻き ベーコン 鶏卵		きゅうり キャベツ にんじん にんにく	しょうが ●たまねぎ にんじん えのきだけ レタス	白飯 大豆油 ごま油 三温糖	片栗粉	602 Kcal 17 g 23 g	
27	金	ごはん	牛乳	キーマカレー やさいのスープに フルーツカクテル	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん にんじん ●たまねぎ	青ビーマン パイン缶 黄桃缶 しめじ こまつな	パイン缶 サラダ油 大麦 カレールウ	三温糖 じゃがいも カクテルゼリー マスカットゼリー	なしゼリー 696 Kcal 25 g 18 g	
30	月	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき まめとじやがいものマヨネーズサラダ とうふのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく	うす揚げ 大豆ペースト みそ 豆腐	きゅうり にんじん りんご 豆腐	きゅうり えのきだけ こまつな えだまめ ●たまねぎ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも マヨネーズ	637 Kcal 28 g 20 g	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市内の地場産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター



