



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。前歯が出そろってしっかり口を閉じて食べるように心がけます。

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。生えだての永久歯も溝が深く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〉

- ① 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。
- ② 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。
- ③ くちびるを閉じてかむと、食べものが〇〇〇の上に集まってよくかめます。

ア		②		
①				③
イ				
		ウ		

〈ヨコのかぎ〉

ア よくかむとougoku★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に、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ましょう。

野々市市小学校給食センター 6月号 歯と口の健康週間

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	
		主食	牛乳 おかず			白飯 三温糖	たんぱく質			
2	月	ごはん	やきメンチ ベーコンサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉	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 三温糖 パン粉 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	脂質	
									行事食等	
									604 Kcal	
3	火	すしめし	とりそぼろずし だいず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	にんじん えだまめ しょうが ごぼう	たまねぎ えのきたけ 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	26 g	
									18 g	
									656 Kcal	
4	水	むぎごはん	カレーライス フルーツあんんにん	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 バナナ トマトピューレー 黄桃缶 パイン缶	むぎ飯 じゃがいも サラダ油 カレールウ	小麦粉 バター 杏仁豆腐 マスカットゼリー	30 g	
									21 g	
									虫歯予防デー	
5	木	ごはん	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	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	721 Kcal	
									20 g	
									19 g	
6	金	ごはん	ししゃものなんばんづけ ゆかりあえ にくじゃが	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 こんにやく さいやいんげん	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	607 Kcal	
									25 g	
									19 g	
9	月	ごはん	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 まぐろフレーク 絹ごし豆腐	しょうが きゅうり キャベツ コーン	たまねぎ えのきたけ こまつな	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	マカロニ サラダ油	618 Kcal	
									23 g	
									21 g	
10	火	ピラフ	ポテトミートグラタン キャベツのスープに とうにゅうバナナコッタ	牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉	たまねぎ にんじん コーン にんにく	トマト水煮 パセリ キャベツ しめじ	チャーハンライス サラダ油 バター オリーブ油 じゃがいも 豆乳バナナコッタ	三温糖 パン粉 じゃがいも	601 Kcal	
									28 g	
									16 g	
11	水	ごはん	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	にんじん 切り干し大根 もやし きゅうり	たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 大豆油	三温糖 ごま油 じゃがいも	616 Kcal	
									21 g	
									19 g	
12	木	ごはん	シューマイ バンバンジー ジャジャン豆腐	牛乳 シューマイ 鶏ささみ 白みそ みそ	あつあげ 豚肉 八丁みそ みそ	きゅうり もやし にんじん しょうが ねぎ	たまねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油	610 Kcal	
									26 g	
									25 g	
13	金	ごはん	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 じゃがいも 大豆油 サラダ油 三温糖	667 Kcal	
									23 g	
									19 g	
16	月	わかめごはん	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 しめじ ●たまねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ	白飯 ごま じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ 三温糖	高知県の献立	
									605 Kcal	
									25 g	
17	火	ごはん	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 まぐろフレーク 四方はべん うす揚げ 青のり粉 ひじき	しょうが にんじん こんにやく さいやいんげん	●たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 ごま うどん	大豆油 サラダ油 三温糖	606 Kcal	
									22 g	
									18 g	
18	水	むぎごはん	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 もやし チンゲンサイ ねぎ こまつな キャベツ 干しいたけ にんじん	むぎ飯 ごま油 三温糖 緑豆春雨	大豆油 サラダ油 三温糖 うどん	609 Kcal	
									25 g	
									17 g	
19	木	ごはん	さばのうめに こんにやくのきんぴら ふとこまつなのみそしる	牛乳 さば さつまあげ うす揚げ	みそ	しょうが ねぎ こんにやく こまつな 青ピーマン ●たまねぎ えのきたけ にんじん	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	フライドチキン トマトとツナの Pasta 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	青ピーマン ●たまねぎ セロリ にんにく	トマト水煮 パセリ トマトピューレー にんじん コーン	ロールパン 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 米粉	642 Kcal	
									28 g	
									25 g	
23	月	ごはん	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 青ピーマン	●たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし えのきたけ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	588 Kcal	
									24 g	
									19 g	
24	火	ゆかりごはん	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 しょうが にんじん たけのこ	キャベツ さいやいんげん もやし きゅうり	ゆかり飯 ラーメン サラダ油 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉	622 Kcal	
									24 g	
									18 g	
25	水	ごはん	さかなフライ タルタルサラダ ポークピーンズ	牛乳 ホキ 鶏卵 卵スプレッド	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 三温糖 じゃがいも サラダ油 白いんげん豆 バター	753 Kcal
										30 g
										28 g
26	木	ごはん	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	しょうが キャベツ にんじん にんにく	しょうが ●たまねぎ えのきたけ 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	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	しょうが にんにく にんじん にんじん しめじ ●たまねぎ こまつな	青ピーマン パイン缶 黄桃缶 白飯 三温糖 なしゼリー じゃがいも カクテルゼリー マスカットゼリー カラメルウ	三温糖 じゃがいも 小麦 マスカットゼリー	696 Kcal	
									25 g	
									18 g	
30	月	ごはん	とりにくのおいだれやき まめとじゃがいものマヨネーズサラダ とうふのみそしる	牛乳 うす揚げ 鶏肉 大豆たんぱく 豆腐	うす揚げ 大豆ペースト みそ	しょうが にんにく しょうが りんご ●たまねぎ	きゅうり にんじん えだまめ こまつな	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



