

6月 きゅうしょくだより

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことがで

きるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

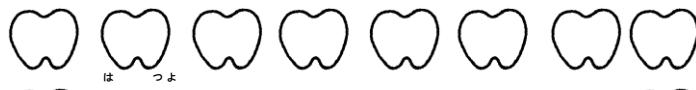
-今月の給食目標-



よくかんで食べよう



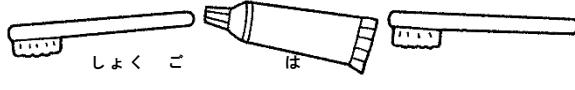
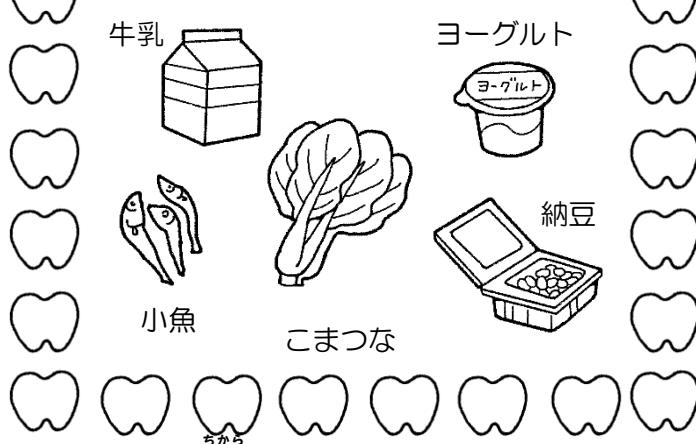
ひまんよぼう 肥満予防	のう かっせい 脳の活性化	しょうか きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける	ば よぼう むし歯予防
のう なか まんぶく よくかむと脳の中の満腹 ちゅうすう しげき た 中枢が刺激されて、食べすぎ ふせ を防ぎます。	のう なぐ うごかす あごの筋肉を動かすこと のう けつりゅうりょう ふ 脳の血流量が増え、脳を かっせい 活性化します。	えき で た よくかむとだ液が出て食べ もの のみこみ しょうか きゅうしゅう 物のみ込みや消化・吸収 たす を助けます。	で えき かむことによって出だ液 はたら は よぼう の働きで、むし歯を予防しま す。



歯を強くする

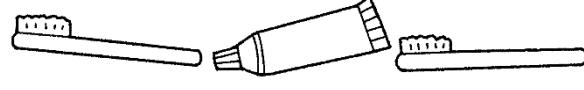
おお しょくひん

カルシウムが多い食品



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由
は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の
中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないま
でいると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され
酸が產生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



Q. かむ力を持つにはどうすればよいの？

ちから まいにち しょくじ かんしょく とお み

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。

するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょ。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



6月 よていこんだて



月	火	水	木	金
	1日【あずきの日】	2日	3日	4日「小松菜の日」
【】…食の記念日 「」…〇〇の日・珠洲食材 『』…特別献立 栄養表示 工(エネルギー:kcal) タンパク質(タ:g) 脂質(脂:g) 食塩(塩:g)	赤飯 牛乳 いわしの味噌煮 かわりきんぴら あぶらあげともやしのみぞ汁	ごはん 牛乳 ちくわのカレーあげ ドレッシングサラダ 野菜ごろごろボトフ	ガパオライス 牛乳 ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) セロリともやしのタイ風スープ 青りんごゼリー	ごはん 牛乳 こおりどうふとひき肉の煮物 なめこのすまし汁
	工 671 kcal タ 30 g 脂 21 g 塩 2 g	工 769 kcal タ 35 g 脂 21 g 塩 2 g	工 687 kcal タ 27 g 脂 17 g 塩 4 g	工 735 kcal タ 29 g 脂 18 g 塩 2 g
7日	8日	9日『カミカミ献立』	10日	11日
ごはん 牛乳 チキンなんばん もやしの和え物 えのきのみぞ汁	すくなめわかめご飯 牛乳 酢の物 肉うどん	ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみ和え	ごはん 牛乳 さばとじやがいものノル ウェー風 枝豆コーンサラダ 水菜のすまし汁	ごはん 牛乳 にくどうふ ひじきのサラダ わかめととうふの白みぞ汁
工 692 kcal タ 30 g 脂 11 g 塩 4 g	工 650 kcal タ 22 g 脂 11 g 塩 4 g	工 736 kcal タ 27 g 脂 22 g 塩 1 g	工 881 kcal タ 27 g 脂 25 g 塩 1 g	工 699 kcal タ 26 g 脂 19 g 塩 2 g
14日	15日	16日【和菓子の日】	17日	18日「いんげんの日」
ごはん 牛乳 ぶたにくとあぶらあげのみぞ 炒め あさりの中華スープ	麦ごはん 牛乳 魚とごぼうの煮つけ すまし汁	ごはん 牛乳 とり天 大根なます もずくのすまし汁 黒糖まんじゅう	☆コッペパン 牛乳 焼きそば カラフル野菜のコンソメスープ	チキンピラフ 牛乳 いんげんのグリーンサラダ とうふとブロッコリーのスープ
工 749 kcal タ 31 g 脂 21 g 塩 2 g	工 682 kcal タ 30 g 脂 19 g 塩 2 g	工 856 kcal タ 35 g 脂 20 g 塩 2 g	工 741 kcal タ 27 g 脂 17 g 塩 4 g	工 848 kcal タ 32 g 脂 29 g 塩 3 g
21日	22日	23日	24日	25日
ごはん 牛乳 はるまき 三色ナムル だいこんとかぼちゃのみぞ汁	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツともやしの和え物 とうふとえのきのすまし汁	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃんやき さといもといんげんのみぞ汁	スタミナ丼 牛乳 こまつなしめじのみぞ汁 オレンジ	ごはん 牛乳 ふくらぎの野菜あんかけ おくらととうふのみぞ汁
工 726 kcal タ 20 g 脂 21 g 塩 2 g	工 639 kcal タ 30 g 脂 18 g 塩 2 g	工 639 kcal タ 30 g 脂 18 g 塩 2 g	工 740 kcal タ 32 g 脂 14 g 塩 2 g	工 648 kcal タ 24 g 脂 19 g 塩 2 g
28日	29日【にくの日】	30日		
ごはん 牛乳 とり肉のごまがらめ ひと塩野菜 いんげんとだいこんのみぞ汁	ごはん 牛乳 キャベツとあぶらあげのあま ず和え かんこくふうすきやき	ドライカレー 牛乳 フルーツヨーグルト		
工 776 kcal タ 28 g 脂 24 g 塩 2 g	工 776 kcal タ 26 g 脂 25 g 塩 2 g	工 737 kcal タ 27 g 脂 19 g 塩 2 g		

しょくいくきねんび 6月食育記念日しようかい

※予定献立は仕入れ状況により若干の変更がある場合があります。

ひづけ	しょくいくの日/きねんびの日	しようかい
6/1	【あずきの日】	健康にも良いあずきを食べる習慣を広めるため、決められた記念日です。
6/4	「小松菜の日」	珠洲産の小松菜をつかった給食です。
6/9	『カミカミ献立』	「歯と口の健康週間」にあわせてカルシウムたっぷりなかみかみ和えが献立に入ります。
6/16	【和菓子の日】	健康を願って和菓子をおくったり、食べたりする日です。
6/18	「いんげんの日」	珠洲産のいんげんをつかった給食です。
6/29	【にくの日】	2(に)と9(く)のごろ合わせ。都道府県食肉消費者対策協議会が決めた記念日。



栄養詳細献立表

月	日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	
6	1	火	赤飯 牛乳 いわしの味噌煮 かわりきんぴら あぶらあげともやしのみそ汁	まいわし,ぶた もも,(冷)油 揚げ	牛乳,りしりこ んぶ	にんじん,(冷)いんげ ん・学給	あずき,ごぼう,もや し,えのきたけ,ねぎ	学校給食米,こめ,こ んにゃく,さとう, じやがいも	ごま,油				2.7	
	2	水	ごはん 牛乳 ちくわのカレーあげ ドレッシングサラダ 野菜ごろごろボトフ	焼き竹輪	牛乳,プロセス チーズ,荒挽き ウインナー	にんじん,プロッコ リー	きゅうり,キャベツ, たまねぎ,しめじ	学校給食米,薄力粉, じやがいも	油				2.3	
	3	木	ガバオライス 牛乳 ヤムウンセン (タイ風春雨サラ ダ) セロリともやしのタイ風スープ セロりんごゼリー	とりひき肉,か に風味かまぼ こ,豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ,たけのこ水 煮,乾しいたけ,ミッ クススペジタブル,きゅ うり,キャベツ,もや し,ねぎ,セロリ	学校給食米,おおむ ぎ,さとう,でん粉,緑 豆はるさめ	油				4.2	
	4	金	ごはん 牛乳 こおりどうふとひき肉の煮物 なめこすまし汁	凍り豆腐,豆腐	牛乳,まこんぶ	こまつな	乾しいたけ,ミックス ベジタブル,なめこ, ねぎ	学校給食米,でん粉, さとう					2.1	
	7	月	ごはん 牛乳 チキンなんばん もやしの和え物 えのきのみそ汁	とりむね,かつ お節,豆腐, (冷)油揚げ	牛乳,乾燥わか め	にんじん	たまねぎ,もやし,え のきたけ	学校給食米,薄力粉, でん粉,さとう	油				2.5	
	8	火	ごはん 牛乳 酢の物 肉うどん	かに風味かまぼ こ,ぶたもも	牛乳,乾燥わか め,まこんぶ	こまつな,にんじん	きゅうり,ごぼう	学校給食米,おおむ ぎ,さとう,うどん	ごま				3.6	
	9	水	ごはん 牛乳 肉じやが かみかみ和え	ぶたもも,しら す干し	牛乳,ほしひじ き	にんじん,さやいんげ ん,こまつな	たまねぎ,だいずもや し	学校給食米,じやがい も,しらつき,さとう	油				1.2	
	10	木	ごはん 牛乳 さばとじやがいものノルウェー風 枝豆コーンサラダ 水菜のすまし汁	さば,豆腐	牛乳,乾燥わか め,まこんぶ	プロッコリー,みずな	しょうが,ににく, キャベツ,きゅうり, 冷凍むき枝豆,スイー トコーン	学校給食米,じやがい も,でん粉,はちみつ, さとう	油				5.2	
	11	金	ごはん 牛乳 にくどうふ ひじきのサラダ わかめとうふの白みそ汁	豆腐,ぶたもも, 豆みそ	牛乳,ほしひじ き,プロセス チーズ,乾燥わ かめ	にんじん	たまねぎ,えのきた け,ねぎ,しょうが, キャベツ,きゅうり	学校給食米,板こん にゃく,さとう					2.2	
	14	月	ごはん 牛乳 ぶたにくとあぶらあげのみそ炒め あさりの中華スープ	ぶたもも,厚揚 げ,あさり 缶詰	牛乳	にんじん,青ビーマ ン,チングングサイ	キャベツ,たまねぎ, しょうが,もやし,乾 しいたけ,スイート コーン	学校給食米,さとう, でん粉	油				2.1	
	15	火	麦ごはん 牛乳 魚とごぼうの煮つけ すまし汁	さわら,豆腐	まこんぶ,牛乳, 乾燥わかめ	ゆかり,にんじん	ごぼう,しめじ,ねぎ	学校給食米,おおむ ぎ,さとう	ごま,油				2.4	
	16	水	ごはん 牛乳 とり天 大根なます もずくのすまし汁 黒糖まんじゅう	とりささ身【成 鰹肉】油揚げ, 豆腐	牛乳,もずく,ま こんぶ	にんじん	だいこん,えのきた け,ねぎ	学校給食米,フレミッ クス粉,さとう,まん じゅう	油,ごま				1.7	
	17	木	☆コッペパン 牛乳 焼きそば カラフル野菜のコンソメスープ	ぶたもも	牛乳,あおのり	にんじん,にら,ブ ロッコリー	キャベツ,たまねぎ, もやし,ミックスベジ タブル,しめじ	コッペパン,中華め ん,米粉,ゼリー	油				3.6	
	18	金	チキンビラフ 牛乳 いんげんのグリーンサラダ とうふとプロッコリーのスープ	とりもも,ベー コン,豆腐	牛乳,プロセス チーズ	さやいんげん,プロッ コリー	たまねぎ,ミックスベ ジタブル,しめじ, きゅうり,キャベツ, スイートコーン	学校給食米,おおむぎ	バター,油				3.4	
	21	月	ごはん 牛乳 はるまき 三色ナムル だいこんとかぼちゃのみそ汁	油揚げ	牛乳,春巻き	こまつな,にんじん, かぼちゃ	もやし,だいこん,ね ぎ	学校給食米	油,ごま				1.7	
	22	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き キャベツともやしの和え物 とうふとえのきのすまし汁	ぶたもも,納豆, 豆腐	牛乳	青ビーマン,こまつな	たまねぎ,キャベツ, もやし,ねぎ,えのき たけ	学校給食米,さとう	ごま				1.8	
	23	水	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃんやき さといもといんげんのみそ汁	しろさけ, (冷)油揚げ	牛乳	にんじん,(冷)いんげ ん・学給	キャベツ,たまねぎ	学校給食米,さとう, さといも	バター				2.1	
	24	木	スタミナ丼 牛乳 こまつなとしめじのみそ汁 オレンジ	ぶたもも,油揚 げ	牛乳	にら,にんじん,こま つな	もやし,しならく,た まねぎ,しめじ,バレ ンシアオレンジ	学校給食米,おおむ ぎ,さとう	ごま,油				2.4	
	25	金	ごはん 牛乳 ふくらぎの野菜あんかけ おくらとうふのみそ汁	ぶり 成魚,豆腐	牛乳	にんじん,青ビーマ ン,オクラ	たまねぎ,たけのこ水 煮,きくらげ,なめこ, ねぎ	学校給食米,薄力粉, でん粉,さとう	油				1.7	
	28	月	ごはん 牛乳 とり内のごまがらめ ひと塩野菜 いんげんとだいこんのみそ汁	とりもも,油揚 げ	牛乳,りしりこ んぶ	にんじん,(冷)いんげ ん・学給	キャベツ,きゅうり, だいこん,ねぎ	学校給食米,でん粉, さとう	油,ごま				1.7	
	29	火	ごはん 牛乳 キャベツとあぶらあげのあます 和え かんこくふうすきやき	油揚げ,ぶたも も,豆腐	牛乳	こまつな,にんじん, にら	キャベツ,もやし,た まねぎ,はくさい,は くさい漬物,ねぎ,に んにく,しょうが	学校給食米,さとう, じやがいも	ごま,油				2.4	
	30	水	トライカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	ぶたひき肉,魚 肉ソーセージ	牛乳,スイーツ デザートヨーグルト味	トマト 缶詰,にんじ ん	たまねぎ,ミックスベ ジタブル,ひよこま め,しょうが,にんにく, すりおろしりんご,キャ ベツ,きゅうり,スイートコ ーン,みかん 缶詰,もも 缶 詰,バインアップル 缶詰,バナナ	学校給食米,おおむぎ	バター					3.1

期間平均 744 28.5 20.6 2.6