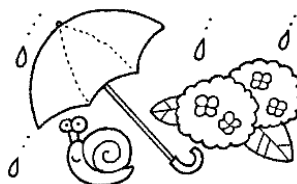
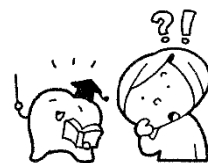


# 6月 きゅうしょくだより



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。

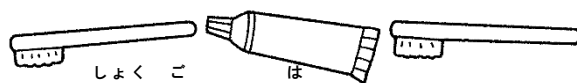


こんげつ きゅうしょくもくひょう  
-今月の給食目標-

## よくかんで食べよう



<p>ひまんよぼう 肥満予防</p>	<p>のう かつせいか 脳の活性化</p>	<p>しょうか きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける</p>	<p>ばよぼう むし歯予防</p>
<p>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。</p>	<p>きんにく うごかす あごの筋肉を動かすことで のう けつりゅうりょう ふ のう 脳の血流量が増え、脳を かつせいか 活性化します。</p>	<p>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 物ののみ込みや消化・吸収 たす を助けます。</p>	<p>で えき かむことによって出ただ液 はたら ば よぼう の働きで、むし歯を予防しま す。</p>



## 食後の歯みがき

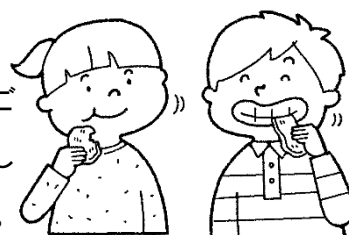
食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口のなかに残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないままでは、歯こう中の細菌によって糖質が分解され、酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



## Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

**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う。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 「J」…〇〇の日・珠洲食材 『J』…特別献立 栄養表示 エ(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そ汁 	ごはん 牛乳 ちくわのカレーあげ ドレッシングサラダ 野菜ごろごろポトフ	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 こおりとうふとひき肉の煮物 なめこのすまし汁 
	エ 671 kcal タ 30 g 脂 21 g 塩 2 g	エ 769 kcal タ 35 g 脂 21 g 塩 2 g	エ 687 kcal タ 27 g 脂 17 g 塩 4 g	エ 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 えのきのみそ汁	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 さばとじゃがいものノル 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そ汁
エ 692 kcal タ 30 g 脂 11 g 塩 4 g	エ 650 kcal タ 22 g 脂 11 g 塩 4 g	エ 736 kcal タ 27 g 脂 22 g 塩 1 g	エ 881 kcal タ 27 g 脂 25 g 塩 1 g	エ 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そ 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 	☆コッパパン 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 
エ 749 kcal タ 31 g 脂 21 g 塩 2 g	エ 682 kcal タ 30 g 脂 19 g 塩 2 g	エ 856 kcal タ 35 g 脂 20 g 塩 2 g	エ 741 kcal タ 27 g 脂 17 g 塩 4 g	エ 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そ汁	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そ汁	スタミナ丼 牛乳 こまつなとしめじのみそ汁 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そ汁
エ 726 kcal タ 20 g 脂 21 g 塩 2 g	エ 639 kcal タ 30 g 脂 18 g 塩 2 g	エ 639 kcal タ 30 g 脂 18 g 塩 2 g	エ 740 kcal タ 32 g 脂 14 g 塩 2 g	エ 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そ汁	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		
エ 776 kcal タ 28 g 脂 24 g 塩 2 g	エ 776 kcal タ 26 g 脂 25 g 塩 2 g	エ 737 kcal タ 27 g 脂 19 g 塩 2 g		

## しょくいくきねんび 6月食育記念日しょうかい

※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	しょうかい
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の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 んにやく、さとう、 じゃがいも	ごま、油	671	30.3	24.3	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 ウィンナー	にんじん、ブロッコ 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、 じゃがいも	油	769	34.6	21.3	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 青りんごゼリー	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 クスベジタブル、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	687	27.1	17.2	4.2
	4	金	ごはん 牛乳 こおりどうふとひき肉の煮物 なめこのすまし汁	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		735	29.1	18.3	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	692	29.5	23.3	2.5
	8	火	すくなめわかめご飯 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	650	22.1	11.1	3.6
	9	水	ごはん 牛乳 肉じゃが かみなみ和え	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、じゃがい も、しらたき、さとう	油	736	26.7	22.2	1.2
	10	木	ごはん 牛乳 さばとじゃ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	ブロッコリー、みずな	しょうが、にんにく、 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、じゃがい も、でん粉、はちみつ、 さとう	油	881	29.0	24.7	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 にやく、さとう		699	25.9	19.0	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、青ピーマ ン、チンゲンサイ	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	749	30.8	20.7	2.1
	15	火	麦ごはん 牛乳 魚とごぼうの煮つけ すまし汁	さわか、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	682	29.6	19.2	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	とりさき身〔成 鶏肉〕、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、プレミッ クス粉、さとう、まん じゅう	油、ごま	856	35.3	20.1	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ccoli	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	741	27.2	16.7	3.6
	18	金	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	とりもも、ペー コン、豆腐	牛乳、プロセス チーズ	さやいんげん、ブロッ 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	848	31.8	29.3	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	726	19.9	20.6	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	青ピーマン、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	639	29.7	17.5	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	740	32.4	13.9	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、しなちく、た まねぎ、しめじ、パレ ンシアオレンジ	学校給食米、おおむ ぎ、さとう	ごま、油	648	24.3	19.1	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、青ピーマ 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	776	28.4	23.8	1.7
	28	月	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	776	26.1	25.0	1.7
	29	火	ごはん 牛乳 キャベツとあぶらあげのあまづ和 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、 じゃがいも	ごま、油	737	27.2	18.6	2.4
	30	水	ドライカレー 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、パイナップル 缶詰、バナナ	学校給食米、おおむぎ	バター	930	29.9	26.7	3.1
期 間 平 均										744	28.5	20.6	2.6