

日ごとに暑さが増してきました。6月は雨の日もふえジメジメムシムシとした日も多くなります。これから迎える暑い夏をのりきるためにも、しっかり体を休め、3食きちんと食べて体調を整えましょう。

## か よく噛んで食べよう!!

### 歯を大切にしよう



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

健康な歯でよく噛んで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。また、噛むことと歯の健康には密接な関係があります。食事をする時には、しっかり噛むとよいことがたくさんあります。

「よく噛む」ことのよさを挙げた「ひみこのはがいていぜ!」という言葉を知っていますか?ぜひ、覚えてくださいね。

**ひ** 肥満防止

よく噛むことで食べ過ぎを抑える。

**み** 味覚が発達

よく噛むことで、食べ物それぞれの味がよく分かるようになる。

**こ** 言葉がハッキリ

あごがよく動くことで、発音がハッキリする。

**の** 脳が発達

脳に刺激が伝わり頭の働きがよくなる。

**は** 歯の病気予防

唾液がたくさん出て、口の中をきれいにする。

**が** がんの予防

唾液の酵素が、発がん性物質の作用を消す。

**い** 胃腸快調

食べ物が細かくなり消化しやすくなる。

**ぜ** 全力投球

よく噛むことで、歯が健康になり、全力投球できる。

## じょうぶな歯をつくろう!!

丈夫な歯をつくるためには、その歯をつくるもとになる栄養素が必要です。歯の材料となる主な栄養素は「カルシウム」です。カルシウムは吸収を助けてくれる「ビタミン D」と一緒にとると体への吸収力がアップするので、これらを多く含む食品を組み合わせることで効率的にカルシウムをとることができます。他にも様々な栄養素が関わっているのでバランスのよい食事を心がけましょう。

カルシウムを多く含む食べ物

牛乳・乳製品      小魚・海そう

### 6月8日は「カミカミメニュー」

大豆わかめごはん・・・大豆を油で揚げてカリカリにご飯に混ぜています。ししゃもフライ・・・丸ごと食べられるカルシウムたっぷりのししゃもに、パン粉を付けてよいかみごたえをプラスしました。さわにわん・・・たくさんの野菜を入れた汁物です。かみごたえのある「ごぼう」が入っているのが特徴です。さつまいもチップス・・・カリカリのさつまいものデザートです。

ビタミンDを多く含む食べ物

きのこ類      さけ      小魚



# 6月 学校給食献立表



日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	脂質	糖質	
1	木	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら ゆかりあえ じゃがいもと車麩の煮もの	ちくわ 牛乳 牛肉 チーズ さつまあげ 青のり粉	にんじん キャベツ ゆかり粉 きゅうり さやいんげん たまねぎ	米 くるまふ あぶら てんぷら粉 さとう こんにゃく じゃがいも	704 Kcal	29 g	23 g
2	金	麦ごはん	牛乳	ブルコキ丼 韓国風わかめスープ	牛肉 牛乳 とり肉 わかめ 絹ごし豆腐	にんじん にんにく えのきだけ にら たまねぎ ねぎ もやし	米 麦 あぶら さとう ごま油 かたくりこ	672 Kcal	29 g	26 g
5	月	肉そぼろ丼	牛乳	大きゅうりの酢の物 キャベツのみそ汁 はちみつレモンゼリー	とり肉 牛乳 ぶた肉 わかめ 大豆 みそ うすあげ	チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんじん 大きゅうり キャベツ きゅうり	米 麦 あぶら さとう ごま かたくりこ はちみつレモンゼリー	670 Kcal	27 g	18 g
6	火	ハムコーンパン	牛乳	ツナトッピングサラダ 魚介とひよこ豆の煮込み	ハム ひよこ豆 牛乳 ツナ いか チーズ えび ほうた あさり ベーコン	赤ピーマン コーン にんにく 黄ピーマン キャベツ にんじん きゅうり トマト パセリ たまねぎ	食パン マヨネーズ さとう オリーブあぶら じゃがいも	639 Kcal	30 g	28 g
7	水	白ごはん	牛乳	カレーポテトグラタン ミニトマト レタスとたまごのスープ	牛肉 牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ 大豆ミート たまご	トマト にんにく しめじ ミニトマト しょうが レタス にんじん たまねぎ	米 あぶら じゃがいも カレールウ パン粉	611 Kcal	26 g	19 g
8	木	大豆わかめごはん	牛乳	ししゃもフライ いんげんのごま和え 沢煮わん さつまいもチップス	だいず 牛乳 うすあげ わかめ ぶた肉 ししゃも	さやいんげん キャベツ ごぼう にんじん だいこん みつば えのきだけ たけのこ	米 麦 あぶら てんぷら粉 パン粉 さとう こんにゃく さつまいもチップス	629 Kcal	24 g	23 g
9	金	白ごはん	牛乳	いかの手しりソース 中華サラダ マーボー春雨	いか 牛乳 ぶた肉 こんぶ 大豆ミート	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく たけのこ しょうが 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 あぶら はるさめ ごま油 ごむぎこ あぶら てんぷら粉 さとう かたくりこ	619 Kcal	26 g	19 g
12	月	白ごはん	牛乳	さばの梅煮 荳ワカメのごま酢和え 豚汁	さば 牛乳 ぶた肉 荳わかめ うすあげ みそ	こまつな うめほし だいこん にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ ごぼう	米 さとう ごま油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく	646 Kcal	31 g	23 g
13	火	白ごはん	牛乳	チキンガーリックステーキ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	とり肉 牛乳 ベーコン あさり	ブロッコリー にんにく にんじん キャベツ パセリ コーン たまねぎ	米 あぶら さとう パター かたくりこ オリーブあぶら ごむぎこ じゃがいも	661 Kcal	26 g	24 g
14	水	白ごはん	牛乳	はたはたの米粉揚げ 小松菜の磯香和え 肉どうぶ	うすあげ 牛乳 焼き豆腐 ハタハタ 牛肉 のり	こまつな キャベツ ねぎ にんじん えのきだけ たまねぎ 干しいたけ	米 あぶら 米粉 ごま さとう くるまふ こんにゃく	607 Kcal	25 g	21 g
15	木	麦ごはん	牛乳	エッグカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉 牛乳 うすらたまご チーズ ヨーグルト	にんじん にんにく パナナ トマト しょうが たまねぎ 黄もも缶 干しぶどう	米 麦 あぶら じゃがいも パター ごむぎこ カレールウ	726 Kcal	22 g	24 g
16	金	白ごはん	牛乳	豚肉と大豆の黒酢いため 白山市産トマト（添え） もずくとたまごのスープ	ぶた肉 だいず 牛乳 絹ごし豆腐 もずく かまぼこ たまご	にんじん しょうが ねぎ 青ピーマン たまねぎ しめじ トマト たけのこ ねぎ 干しいたけ	米 あぶら 米粉 かたくりこ さとう	633 Kcal	29 g	20 g
旅する給食・「トルコ」さまざまな食文化がまざりあったトルコ料理は、フランス料理・中国料理とならぶ世界三大料理の一つです。										
19	月	ターメリックライス	牛乳	チキンケバブ トルクジュ メルジメッキ・チョルバス ヨーグルト	とり肉 牛乳 牛肉 ヨーグルト レンズ豆	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう 生クリーム はちみつ	644 Kcal	31 g	16 g
20	火	白ごはん	牛乳	春巻き きゅうりのピリ辛 しょうゆラーメン	ぶた肉 牛乳	にんじん きゅうり ねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ	米 あぶら はるまき ごま油 さとう ラーメン	653 Kcal	21 g	24 g
21	水	白ごはん	牛乳	とび魚の青のり天ぷら ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	ぶた肉 牛乳 とり肉 たまご	にんじん にんにく たけのこ 青ピーマン しょうが こまつな たまねぎ 干しいたけ コーン メロン	米 あぶら さとう ごま油 かたくりこ	614 Kcal	24 g	20 g
22	木	白ごはん	牛乳	ホイコーロー コーンかき玉スープ メロン	とびうお 牛乳 ぶた肉 青のり粉 みそ	にんじん ごぼう えのきだけ きゅうり ねぎ コーン たまねぎ	米 あぶら てんぷら粉 マヨネーズ こんにゃく じゃがいも さとう	648 Kcal	29 g	20 g
絵本の料理・「バムとケロのそらのたび」バムとケロが飛行機にのっておいしゃんのうちに行く途中、不思議な山々があらわれます。										
23	金	ホットドック(セルフサンド)	牛乳	ロングウィンナー 玉ねぎ山脈のナポリタン かぼちゃ火山のポタージュ りんごゼリー	ウィンナー 牛乳 ハム チーズ とり肉	トマト たまねぎ 青ピーマン にんにく かぼちゃ マッシュルーム パセリ	コッパパン オリーブあぶら スパゲッティ あぶら 米粉 パター りんごゼリー	779 Kcal	29 g	33 g
26	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい ブロッコリーの中華和え 家常豆腐	ショウマイ 大豆ミート 牛乳 なまあげ ぶた肉 みそ うすらたまご	ブロッコリー にんにく 干しいたけ にんじん しょうが ねぎ チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	米 さとう ごま油 あぶら かたくりこ	730 Kcal	32 g	32 g
27	火	白ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き ひじきの炒り煮 なすのみそ汁	ホキ とり肉 牛乳 たまご ひじき みそ さつまあげ	にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん ごぼう なす えのきだけ	米 マヨネーズ こんにゃく あぶら さとう ごま ごま油	604 Kcal	30 g	19 g
28	水	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 中華スープ	ぶた肉 牛乳 大豆ミート 赤だしみそ とり肉	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ きゅうり 干しいたけ にんにく たけのこ しょうが ねぎ	米 さとう ごま油 あぶら さとう ごま油 かたくりこ	668 Kcal	26 g	17 g
29	木	麦ごはん	牛乳	ソースカツ丼 ポイルキャベツ こまつなのみそ汁	ぶた肉 牛乳 うすあげ 大豆 みそ	にんじん キャベツ こまつな ごぼう たまねぎ えのきだけ	米 麦 あぶら てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 さとう	673 Kcal	27 g	25 g
30	金	白ごはん	牛乳	とり肉のハニーマスタードソース ジャーマンポテト 野菜スープ	ぶた肉 牛乳 ベーコン チーズ とり肉	にんじん たまねぎ パセリ セロリ しめじ キャベツ	米 米粉 あぶら じゃがいも マヨネーズ ごむぎこ パター はちみつ オリーブあぶら	645 Kcal	27 g	22 g
									塩分相当量	
									月平均	
									2.5 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、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

