



白山市立河内小学校

木々の緑がより美しくかがやく季節となりました。これから梅雨を迎え、むし暑くなっていますが、今のうちに体調を整えて暑い夏をのりきる体力をつけておきましょう。

しょくじ

「かむ力」をつける食事

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。

歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



よくかむことの効果

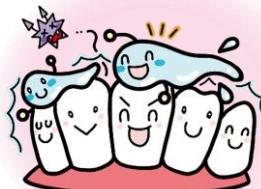
よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります



記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



歯並びや発声がよくなる!



運動能力を
フルに発揮できる!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



食べ過ぎを防ぐ!

6月4日(水)の給食は『歯によい献立』です。衣をつけて揚げたカツはかみごたえたっぷり！

ごぼうや切干大根などもよくかむ食品です。よくかんでいただきましょう！！

6月 学校給食献立表

白山市立河内小学校

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 行事等
2	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 塩ごまナムル 韓国風肉じゃが	牛乳 ぶた肉 のり	シェウマイ 牛乳 ぶた肉 のり	にんじん キャベツ たまねぎ にら きゅうり こんにゃく にんにく ねぎ	米 ごま油 さとう ごま じゃがいも	615 kcal 21 g 19 g
3	火		牛乳	ナポリタン カレースープ煮	牛乳 ロースハム チーズ とり肉	たまご 牛乳 ロースハム チーズ とり肉	トマト たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく マッシュルーム フロッコリー セロリ	食パン バター さとう オリーブ油 スパゲッティ 油 じゃがいも	635 kcal 41 g 20 g
4	水	白ごはん	牛乳	みそかつ はりはり和え 鶏ごぼう汁	牛乳 赤だしみそ うすあげ とり肉 みそ	ぶた肉 牛乳 赤だしみそ うすあげ とり肉 みそ	こまつな きりほし大根 にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも 油 てんぶら粉 ごま パン粉 ごま油 さとう	666 kcal 26 g 24 g 歯と口の健康週間
5	木	白ごはん	牛乳	ふくらぎの色付け 太きゅうりのゆかりあえ 揚げなすとそうめんのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ	ふくらぎ 牛乳 とり肉 みそ	ゆかり粉 しょが にんじん キャベツ 太きゅうり えのきたけ きゅうり ねぎ	米 そうめん 油 かたくり粉 こむぎ 水あめ	626 kcal 26 g 22 g
6	金	麦ごはん	牛乳	三色丼 豆腐のみそ汁 フローズンヨーグルト	牛乳 大豆ミート わかめ たまご ヨーグルト きぬごしとうふ	とり肉 みそ 牛乳 大豆ミート わかめ たまご ヨーグルト きぬごしとうふ	こまつな しょが にんじん えのきたけ ねぎ	米 麦 ごま 麦 さとう	635 kcal 28 g 22 g
9	月	白ごはん	牛乳	フライドチキン フロッコリーサラダ コーンチャウダー	牛乳 ベーコン スキムミルク パセリ	とり肉 牛乳 ベーコン スキムミルク パセリ	プロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ	米 じゃがいも 油 米粉 オリーブ油 かたくり粉 バター さとう	670 kcal 25 g 25 g
10	火	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ごま酢和え けんちん汁	牛乳 赤だしみそ とり肉 うすあげ もめんどうふ	さば みそ 牛乳 赤だしみそ とり肉 うすあげ もめんどうふ	こまつな ねぎ にんじん しょが りょくとうもやし ごぼう ねぎ	米 ごま油 さとう ごま油	656 kcal 28 g 27 g
11	水	大豆わかめごはん	牛乳	ホイコーロー ^{トマトのサンラータン} メロン	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 たまご	だいす 牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 たまご	にんじん にんにく たけのこ トマト しょが キャベツ こまつな にんにく ピーマン	米 麦 油 かたくり粉 ごま油 米粉 さとう	643 kcal 28 g 23 g
12	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のピリ辛あえ 肉どうふ	牛乳 やきどうふ 子持ちししゃも 青のり粉	牛肉 牛乳 やきどうふ 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん キャベツ きゅうり 干しいたけ にんにく こんにゃく しょが ねぎ	米 くるまふ 油 てんぶら粉 ごま油 米粉 さとう	612 kcal 25 g 21 g
13	金	麦ごはん	牛乳	エッグカレー ^{フルーツヨーグルト}	牛乳 うずらたまご チーズ ヨーグルト	ぶた肉 牛乳 うずらたまご チーズ ヨーグルト	にんじん にんにく バイン缶 トマト しょが もも缶 たまねぎ バナナ 干しうどう	米 油 麦 バター じゃがいも カレールウ こむぎ	751 kcal 22 g 24 g
16	月	白ごはん	牛乳	ユーリンチー ^{もやしとハムのあえもの} 中華スープ	牛乳 ロースハム ぶた肉 みそ	とり肉 牛乳 ロースハム ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ しょが ぶなしめじ にんにく キャベツ りょくとうもやし	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま	612 kcal 25 g 24 g
17	火	白ごはん	牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト ABCスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ 大豆ミート ベーコン	牛肉 とり肉 牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ 大豆ミート ベーコン	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	米 マカロニ 油 パン粉 バター さとう じゃがいも	659 kcal 28 g 21 g
18	水	白ごはん	牛乳	コロッケ プロッコリーのおかかあえ にぎやかうどん	牛乳 うすあげ とうふ かまぼこ	かつおぶし 牛乳 うすあげ とうふ かまぼこ	プロッコリー ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ	米 油 コロッケ ごま さとう うどん	614 kcal 21 g 19 g お話給食
19	木	白ごはん	牛乳	飛び魚フライ コーンサラダ 沢煮わん	牛乳 ベーコン ぶた肉	とびうお 牛乳 ベーコン ぶた肉	にんじん キャベツ 糸みつば きゅうり たけのこ だいこん ごぼう えのきたけ コーン	米 油 てんぶら粉 卵なしマヨネーズ パン粉 さとう	617 kcal 23 g 22 g
20	金	麦ごはん	牛乳	まっとうトマトのハヤシライス 豆腐とじゃこのサラダ	牛乳 とうふ こんぶ しらす干し	ぶた肉 牛乳 とうふ こんぶ しらす干し	トマト にんにく キャベツ にんじん しょが たまねぎ きゅうり	米 麦 油 さとう バター じゃがいも ハヤシルウ こむぎ ごま油	703 kcal 23 g 24 g 白山めぐみん給食
23	月	白ごはん	牛乳	焼き豚風揚げ豚のはちみつだれ 青菜のオイスターソース炒め ワンタンメン	牛乳 ロースハム とり肉 肉入りワンタン	ぶた肉 牛乳 ロースハム とり肉 肉入りワンタン	にんじん しょが こまつな にんにく りょくとうもやし キャベツ	米 はちみつ 油 かたくり粉 ごま油 米粉 さとう ラーメン	671 kcal 25 g 24 g 世界ジオパーク給食
24	火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 はるさめの豆乳ちゃんぽん風 フルーツ杏仁	牛乳 とり肉 なると 豆乳 あさり	ぶた肉 牛乳 とり肉 なると 豆乳 あさり	にら にんにく キャベツ にんじん しょが こまつな たまねぎ りょくとうもやし キムチ	米 麦 油 さとう マロニ ごま油 かたくり粉 デザート	645 kcal 25 g 18 g
25	水	白ごはん	牛乳	堅とうふのミートグラタン クリームドポテト コンソメジュリアン	牛乳 牛肉 チーズ ぶた肉 ベーコン	堅とうふ 牛乳 牛肉 チーズ ぶた肉 ベーコン	トマト にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 油 パン粉 バター じゃがいも	639 kcal 25 g 22 g
26	木	白ごはん	牛乳	大豆のカレーがらめ 高野豆腐の卵とじ 小玉すいか	牛乳 昆布 こうやどうふ かえり干し たまご	だいす 牛乳 とり肉 昆布 こうやどうふ かえり干し たまご	にんじん たまねぎ すいか さやいんげん たけのこ 干しいたけ こんにゃく	米 油 かたくり粉 ごま さとう	681 kcal 31 g 17 g
27	金	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ わかめ さつまあげ あつあげ	ホキ 牛乳 みそ わかめ さつまあげ あつあげ	さやいんげん ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	626 kcal 25 g 22 g
30	月	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 コーンかき玉スープ デザート	牛乳 大豆ミート 赤だしみそ ベーコン	ぶた肉 たまご 牛乳 大豆ミート 赤だしみそ ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり たけのこ にんにく ねぎ շօցարտ	米 うどん 油 さとう ごま油 かたくり粉 デザート	698 kcal 27 g 21 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おります。

食塩量 6月平均

