

6月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標



よくかんで食べよう



みなさんは一回の食事で、どのくらい食べ物をかんで食べていますか？現代は、やわらかく、口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べて、かむ回数が減ってきているといわれています。よくかんで食べることは、体に良い効果がたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

かむことの効果		目標はひとくち30回	
<p>◇肥満予防</p>  <p>よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p>	<p>◇むし歯を防ぐ</p>  <p>かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなりむし歯を防ぎます。</p>		
<p>◇消化・吸収をよくする</p>  <p>食べ物をこまかくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込んだりするため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>	<p>◇脳を活発にして、記憶力をアップ</p>  <p>しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。また、記憶力の向上にもなるといわれています。</p>		

かみごたえのある食べもの

野菜・きのこ・海藻



食物繊維が多い食品は自然とかむ回数が増える！
食物繊維はお腹の中をきれいにする効果も！

乾物

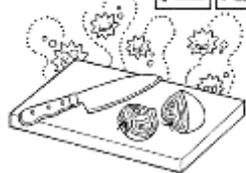


干すことによって水分が少なくなった乾物食品はおやつにおすすめ！



6月の給食はかみごたえのある食べ物を使った料理をたくさんいただきますよ

食中毒注意



6月になり、梅雨の時期になりました。じめじめしたこの時期は、食中毒を引き起こす細菌が、活発になる時期です。食中毒菌は増えても、食べ物の味やにおいに変化はないので、注意が必要です。

食中毒予防の三原則

菌を **つけない** **増やさない** **やっつける**

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！

能登町では毎月19日が「能登町家族団らん食育の日」です。

日々の「食べること」を見直してみませんか？



～おうちでもできる食育チェック～

- あさごはんを毎日食べる。
- 家族で食卓を囲んでいる。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。
- 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。
- 塩分のとれすぎに気をつけている。
- 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。
- 食品ロス削減を意識している

できることからレッツ！食育



予定献立

6月号

松波中学校

	月	火	水	木	金	
こんだて 赤黄緑	<p>6月は「牛乳月間」 1日は国際食糧農業機構(FAO)が定める「世界牛乳の日」です。給食で毎日出される牛乳は成長期に欠かせない栄養満点の食品です。</p> <p>4日～10日 歯と口の健康週間 保健・生活委員会と給食・環境委員会の生徒が考えた歯によいレシピを給食でいただきます。</p> <p>10日 入梅(梅雨入り) 梅雨を元気に過ごすことをイメージした給食です。じめじめした日でもさっぱり食べられる梅ごはんをいただきます。</p> <p>21日 音楽給食 京都フィルハーモニー室内合奏団が来校されることにちなんで、オーケストラ大国であるドイツの料理を給食でいただきます。</p>		<p>1日</p> <p>ごはん 肉団子ケチャップあん なすと厚揚げのみそ炒め レタススープ 牛乳</p> <p>エネルギー 751kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.5g 塩分 2.9g</p> <p>牛乳の日</p>	<p>2日</p> <p>ごはん 親子煮 きゅうりの酢の物 牛乳</p> <p>エネルギー 743kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.4g 塩分 2.8g</p>	<p>3日</p> <p>ごはん さばの生姜煮 五目きんぴら みそ汁 オレンジ 牛乳</p> <p>エネルギー 842kcal たんぱく質 33.3g 脂質 26.2g 塩分 3.1g</p>	
	6日		7日	8日	9日	10日
	<p>ビビンバ わかめスープ カミカミポンチ 牛乳</p> <p>エネルギー 872kcal たんぱく質 29.9g 脂質 26.7g 塩分 2.7g</p> <p>給食・環境委員会 考案レシピ</p>	<p>ごはん メンチカツ 小松菜の磯香和え みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 730kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.2g 塩分 2.4g</p>	<p>コッペパン ナポリタン カミカミサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 815kcal たんぱく質 29.0g 脂質 29.5g 塩分 4.0g</p>	<p>ごはん 蒸しシュウマイ 豆腐とツナのチャンプル 春雨スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 834kcal たんぱく質 29.8g 脂質 28.2g 塩分 3.2g</p> <p>保健・生活委員会 考案レシピ</p>	<p>梅ご飯 いか天ぷら 冷しゃぶサラダ すまし汁 あじさいゼリー 牛乳</p> <p>エネルギー 817kcal たんぱく質 23.0g 脂質 30.4g 塩分 3.8g</p> <p>入梅</p>	
	<p>ぶたにく・ぎゅうにく・あぶらあげ・わかめ・とうふ・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・しろむぎ・あぶら・さとう・ごまあぶら・さんおんとうしらたまだんご</p> <p>ぜんまい・しょうが・にんにく・こまつな・もやし・にんじん・ねぎ・パイン・もも・りんご・ナタデココ</p>		<p>ぶたにく・とり・のり・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう</p> <p>こむぎこ・パンこ・こめ・あぶら</p> <p>こまつな・キャベツ・にんじん・もやし・だいこん・ねぎ</p>	<p>ウインナー・チーズ・ぎゅうにゅう</p> <p>スパゲティ・バター・コッペパン</p> <p>たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン・にんにく・ごぼう・きゅうり・にんじん</p>	<p>ぶたにく・とうふ・ツナ・たまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・ごまあぶら・はるさめ</p> <p>たまねぎ・しょうが・もやし・ねぎ・たけのこ・にんじん・えのき</p>	<p>いか・ぶたにく・わかめ・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・しろむぎ・ごま・あぶら・ごまあぶら・ふ</p> <p>うめ・きゅうり・キャベツ・もやし・たまねぎ・えのき</p>
こんだて 赤黄緑	13日	14日	15日	16日	17日	
	<p>ごはん 肉じゃが チーズ納豆 牛乳</p> <p>エネルギー 791kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.3g 塩分 2.0g</p>	<p>食パン いちごジャム コーンコロッケ グリーンサラダ ミネストローネ 牛乳</p> <p>エネルギー 746kcal たんぱく質 25.0g 脂質 30.9g 塩分 3.7g</p>	<p>キムタクごはん ひじきのマリネサラダ みそ汁 ヨーグルト 牛乳</p> <p>エネルギー 696kcal たんぱく質 28.7g 脂質 23.0g 塩分 3.8g</p>	<p>ごはん 酢豚 チンゲンサイのスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 774kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.8g 塩分 3.1g</p>	<p>カレーライス ブロッコリーサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 827kcal たんぱく質 24.5g 脂質 25.0g 塩分 2.7g</p>	
<p>ぶたにく・なつとう・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・じゃがいも・あぶら・さんおんとう</p> <p>しょうが・にんじん・たまねぎ・いんげん・こまつな</p>		<p>ベーコン・ぎゅうにゅう・チーズ</p> <p>しょうが・こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう・スパゲティ・じゃがいも</p> <p>いちご・とうもろこし・いんげん・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく・トマト</p>	<p>ぶたにく・ひじき・ハム・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにゅう・ヨーグルト</p> <p>こめ・しろむぎ・ごま・ごまあぶら・さとう・あぶら・じゃがいも</p> <p>はくさい・だいこん・きゅうり・キャベツ・ねぎ・たまねぎ</p>	<p>ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・かたくりこ・じゃがいも・あぶら・さとう</p> <p>しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ピーマン・チンゲンサイ・ほししいたけ</p>	<p>ぶたにく・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター・さとう</p> <p>たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・キャベツ・ブロッコリー</p>	
こんだて 赤黄緑	20日	21日	22日	23日	24日	
	<p>全能登大会 振替休日</p>	<p>ホットドック ジャーマンポテト ドレミスープ バームクーヘン 牛乳</p> <p>エネルギー 831kcal たんぱく質 32.0g 脂質 35.6g 塩分 4.5g</p>	<p>ごはん 豚肉のカレーソテー ベーコンポテトスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 740kcal たんぱく質 34.8g 脂質 23.1g 塩分 3.0g</p>	<p>ごはん さばの竜田揚げ 切り干し大根の和え物 めった汁 アメリカンチェリー 牛乳</p> <p>エネルギー 963kcal たんぱく質 40.0g 脂質 34.1g 塩分 3.2g</p> <p>おさかな給食</p> <p>中学校給食試食会</p>	<p>コーンピラフ チーズのサラダ コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 670kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.2g 塩分 3.5g</p>	
	<p>ウインナー・ベーコン・とり・いんげん・まめ・ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン・あぶら・じゃがいも</p> <p>キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー</p>		<p>ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・あぶら・さとう・じゃがいも</p> <p>キャベツ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・もやし・しめじ・ブロッコリー</p>	<p>ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・かたくりこ・こめ・あぶら・ごまあぶら・さつまいも・さといも・こんにやく</p> <p>しょうが・きりぼし・だいこん・きゅうり・にんじん・ねぎ・さくらんぼ</p>	<p>とり・ハム・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・しろむぎ・バター・あぶら・さとう</p> <p>たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・しめじ・だいこん</p>	
こんだて 赤黄緑	27日	28日	29日	30日	<p>～おさかな給食～ 能登町のおさかなを給食で味わう「おさかな給食」を6月から毎月行います。地元の旬の味を給食で味わってみましょう。今月のおさかなは「さば」です。23日に実施します。</p> <p>さばは良質な油をもつ青魚</p>	
	<p>ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 中華スープ プリン 牛乳</p> <p>エネルギー 779kcal たんぱく質 34.3g 脂質 23.0g 塩分 2.8g</p>	<p>コッペパン ビーフシチュー まめまめサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 729kcal たんぱく質 34.3g 脂質 23.0g 塩分 2.8g</p>	<p>ごはん 肉うどん トマトサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 733kcal たんぱく質 32.2g 脂質 18.6g 塩分 3.7g</p>	<p>シーチキンごはん 厚焼き卵 キャベツとひき肉の炒め物 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 742kcal たんぱく質 33.1g 脂質 27.9g 塩分 3.3g</p>		
<p>ぶたにく・なまあげ・たまご・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・あぶら・かたくりこ・さとう</p> <p>たまねぎ・にんじん・キャベツ・しいたけ・しょうが・チンゲンサイ・えのき</p>		<p>ぎゅうにゅう・ベーコン・だいず・ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン・じゃがいも・あぶら・バター</p> <p>にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・セロリ・えだまめ・きゅうり</p>	<p>ぶたにく・かまぼこ・こんぶ・ツナ・わかめ・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・うどん・あぶら・さとう</p> <p>たまねぎ・ねぎ・トマト・きゅうり</p>	<p>ツナ・あぶらあげ・たまご・ぶたにく・とうふ・みそ・ぎゅうにゅう</p> <p>こめ・さとう・じゃがいも</p>		

※材料の都合により献立の変更があります。