

6月 給食だより



令和5年6月
津幡町立太白台小学校

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると食べ物が細かくかみくだかれ、だ液もたくさん出てきます。このだ液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことやだ液の役割を知り、歯を大切にしましょう。

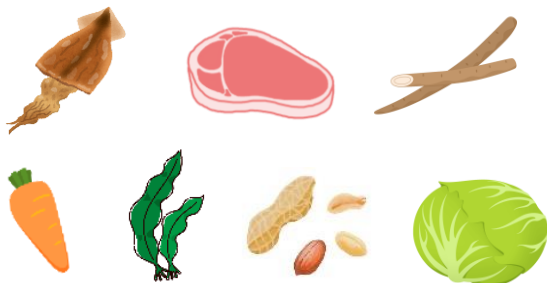
6月4日～6月10日

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間

えき ば よぼう やくだ
だ液がむし歯の予防に役立つ

ちから た もの
かむ力をつける食べ物

食べものを食べると、むし歯菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。だ液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。この他にもだ液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などを減らしたりする働きがあります。



かみごたえのある食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉、するめや昆布などの干物です。これらは口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事やおやつに取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで
たべよう!



早食いはかむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食生活です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。

6月は食育月間です

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取組が行われます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしましょう。

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 木	ごはん 野菜の五色あげ あげとキャベツの和えもの 肉うどん	たら、豆腐、鶏卵、大豆粉 うすあげ 豚肉	米 植物油、大豆油、さとう、でんぷん さとう、ごま うどん、さとう	たまねぎ、れんこん、にんじん、いんげん、かぼちゃ キャベツ、もやし たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ねぎ	608	22.1	19.4
2 金	とりそぼろごはん(ごはん) (具) ひじきの彩り和え 大根のみそ汁	鶏肉、錦糸卵 ひじき、ロースハム さつまあげ、みそ	米 サラダ油、さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが キャベツ、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな	596	23.2	19.7
5 月	ごはん 野菜かきあげ いかとわかめのかみかみ和え ★ キャベツのみそ汁	大豆たん白 いか、わかめ うすあげ、みそ	米 小麦粉、パーム油、大豆油 さとう ごま	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	646	20.4	20.7
6 火	ごはん パオズ ホイコーロー わかめスープ	豚肉、鶏肉、ひじき 豚肉 絹ごし豆腐、わかめ	米 豚脂、でんぷん、パン粉、さとう、 ごま油、小麦粉 サラダ油、さとう、ごま油、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、しょうが キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	635	23.1	20.3
7 水	あげパン てりやきミートボール 野菜ソテー コンソメジュリアン	脱脂粉乳、きなこ 鶏肉、大豆たん白 豚肉 ベーコン	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン パン粉、さとう、植物油、でんぷん、なたね油 サラダ油	たまねぎ、ねぎ キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ	580	22.8	26.3
8 木	麦ごはん コールスローサラダ チキンカレー デザート(ヨーグルト)	鶏肉 脱脂粉乳、全粉乳、ゼラチン、寒天	米、白麦 さとう、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、サラダ油、カレールウ さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、ブルー ン	660	21.1	18.1
9 金	ごはん いわしのみぞれ煮 キャベツともやしの梅風味和え 肉じゃが	いわし 牛肉、高野豆腐	米 さとう、でんぷん さとう じゃがいも、サラダ油、さとう	だいこん キャベツ、もやし、きゅうり、ねり梅 たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん	635	26.8	18.2
12 月	ごはん とり肉の塩こうじからあげ ブロッコリーと豆のコロコロサラダ ★ 野菜スープ	鶏肉 白いんげん豆、エジプト豆、赤いんげん豆、いんげん豆 ベーコン	米 でんぷん、米粉、大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	にんにく、しょうが ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ たまねぎ、にんじん、こまつな	642	22.5	22.4
13 火	ごはん にぎすのからあげ ★ きんぴらごぼう ★ かきたま汁	にぎす さつまあげ 鶏卵、絹ごし豆腐	米 さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう、ごま でんぷん	パプリカ ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	608	25.9	17.5
14 水	米粉ミルクロール 豚肉のハーブやき ★ 金時草とベーコンのソテー コーンポタージュ	脱脂粉乳 豚肉 ベーコン 牛乳	米粉、小麦粉、ショートニング、 さとう、マーガリン オリーブ油 サラダ油 米粉、生クリーム	バジル、パセリ 金時草、たまねぎ、しめじ とうもろこし、たまねぎ、にんじん	633	29.0	25.9
15 木	ごはん さばのごまてりやき 小松菜のおひたし カレーそぼろ煮	さば 豚肉、鶏肉、厚揚げ	米 さとう、ごま さとう じゃがいも、サラダ油、でんぷん、さとう	こまつな、にんじん、もやし たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが	630	24.5	18.5
16 金	ごはん 高野豆腐とじゃがいもの甘辛がらめ とり野菜 果物(オレンジ)	高野豆腐 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米 じゃがいも、大豆油、でんぷん、水あめ、さとう	だいこん、もやし、ごぼう、にんじん、こんにゃく、にんにく オレンジ	619	24.7	18.1
19 月	フォカッチャ イタリアンカツレツ パンネのポロネーゼ ミルファンティ	豚肉、パルメザンチーズ 鶏肉 鶏卵、ベーコン	小麦粉、さとう、ショートニング、なたね油 パン粉、オリーブ油 パンネ、オリーブ油、さとう じゃがいも、パン粉	バジル たまねぎ、にんじん、トマト たまねぎ、にんじん、パセリ	653	29.1	29.4
20 火	ごはん とびうおの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 ★ かぼちゃのみそ汁	とびうお さつま揚げ うすあげ、みそ	米 さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう	切干大根、にんじん、干しいたけ かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ねぎ	618	24.9	19.2
21 水	コッパパン コーンシューマイ やきそば フルーツ杏仁	脱脂粉乳 魚肉すりみ、豆腐、大豆たん白 豚肉 杏仁豆腐(乳、練乳)	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン 豚脂、パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉 中華めん、サラダ油 杏仁豆腐(水あめ、さとう)、さとう	とうもろこし、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん みかん、パイナップル、黄桃	705	24.8	15.9
22 木	とりごぼろごはん じゃがいもと厚揚げのみそに すまし汁	鶏肉 豚肉、厚揚げ、みそ 絹ごし豆腐、ふかし	米、白麦、さとう、サラダ油 じゃがいも、さとう、サラダ油	ごぼう、えだまめ、干しいたけ にんじん、こんにゃく えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	628	27.5	16.8
23 金	ごはん 春巻き なすのオイスターソース炒め 肉団子のスープ	豚肉、ひじき 豚肉 肉団子(鶏肉、豚肉、大豆たん白)	米 春雨、小麦粉、水あめ、でんぷん、 さとう、植物油、大豆油 ごま油、でんぷん、さとう 肉団子(パン粉、でんぷん、豚脂)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが なす、たまねぎ、しめじ 肉団子(たまねぎ、しょうが、ブルー ン)キャベツ、 たまねぎ、にんじん、ねぎ	615	21.2	20.0
26 月	ごはん クロッケ 太きゅうりの塩昆布和え さつまじる	豚肉 塩昆布 鶏肉、みそ	米 じゃがいも、豚脂、パン粉、小麦粉、植物油、 水あめ、さとう、でんぷん、大豆油 ごま さつまいも	たまねぎ 太きゅうり、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ	624	19.4	17.9
27 火	豚キムチ丼(ごはん) (具) トックスープ	豚肉	米 キムチ(ごま、さとう)、サラダ 油、ごま油、さとう、でんぷん トック	キムチ(はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、 りんご、にんにく)、もやし、たまねぎ、キャベツ、にら、しょ うが、にんにく たまねぎ、しめじ、ねぎ	600	21.9	11.6
28 水	バターロール ハムステーキ ツナサラダ ポトフ	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉、豚肉 ツナ 豚肉	小麦粉、マーガリン、さとう 豚脂、でんぷん、さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	きゅうり、たまねぎ だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、しめじ	575	27.1	21.6
29 木	3食ごはん(ごはん) (具) 即席漬け 豚汁	ツナ、いり卵 塩昆布 豚肉	米 さとう ごま油、ごま	しょうが、えだまめ キャベツ、きゅうり たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	663	28.3	22.5
30 金	ごはん やきぎョーザ 春雨サラダ シャジャン豆腐	鶏肉、ひじき、大豆たん白、大豆粉 豚肉、厚揚げ、赤みそ	米 豚脂、小麦粉、でんぷん、植物油、さとう 春雨、さとう、ごま油 サラダ油、さとう、ごま油、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、にら キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、干し しいたけ、にんにく、しょうが	637	23.0	20.3

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	628kcal	15.4%	20.0%	360mg	3.1mg	231μg	0.60mg	0.54mg	26mg	3.6g	2.5g	85mg	3.0mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg