



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

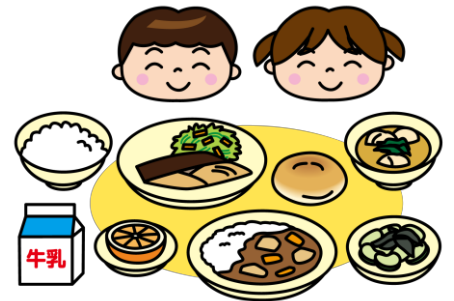
よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

かむ かむ

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

6月学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー									
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	g						
3	月	白ごはん	牛乳	キャバツとちくわの梅肉和え 五味うどん 味付けのり	鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ のり	ブロッコリー にんじん ほうれん草	キャバツ きゅうり 梅 干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 米粉うどん 砂糖	732	Kcal	27	g	14	g	3.1	g	
4	火	白ごはん	牛乳	きびなごのかりかりフライ まめめサラダ ごぼうとしめじのみそ汁 よくかむふりかけ かみかみ献立	きびなご 大豆 ソーセージ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん きゅうり コーン ごぼう ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油	616	Kcal	20	g	21	g	1.6	g	
5	水	スタミナ丼	牛乳	あつさり漬け えのきと油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	もやし たけのこ きゅうり キャバツ たまねぎ えのき	米 ごま 白麦 ごま油	596	Kcal	23	g	17	g	2.0	g	
6	木	白ごはん	牛乳	いわのりナムル 中華風煮 野菜とくだものゼリー	豚肉 いか	牛乳 いわのり	にんじん 小松菜	きゅうり キャバツ もやし しょうが 白菜 たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	625	Kcal	25	g	14	g	1.4	g	
7	金	白ごはん	牛乳	チキンカツ ひじきの煮物 わかめと揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	えだまめ たまねぎ ねぎ えのきだけ	米 砂糖 パン粉	揚げ油 サラダ油	666	Kcal	24	g	23	g	2.6	g
10	月	白ごはん	牛乳	カミカミゴボウハンバーグ 切干ナポリタン おくらともずくのスープ かみかみ献立	鶏肉 ベーコン 豆腐 大豆	牛乳 もずく	オクラ にんじん	切干大根 たまねぎ コーン ごぼう グリーンピース	米 パン粉 砂糖	サラダ油	578	Kcal	19	g	15	g	1.9	g
11	火	食パン	牛乳	ホキフライ タルタルサラダ コーンクリームスープ ストロベリージャム	ホキ ハム ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャバツ たまねぎ コーン しめじ	食パン 揚げ油 バター	699	Kcal	24	g	35	g	2.5	g	
12	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のほちみつソース キャロットラペ ベーコンポテトスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャバツ しめじ レーズン	米 じゃがいも はちみつ 片栗粉	オリーブ油	624	Kcal	22	g	20	g	1.5	g
13	木	白ごはん	牛乳	焼肉サラダ 春雨スープ	牛肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	キャバツ きゅうり コーン にんにく しょうが	米 砂糖 春雨 ごま	608	Kcal	23	g	16	g	1.4	g	
14	金	白ごはん	牛乳	キーマカレー ブロッコリーのイタリアンサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリンピース コーン なす しょうが にんにく りんご 枝豆	米 白麦 じゃがいも はちみつ	サラダ油	806	Kcal	30	g	25	g	2.4	g
17	月	白ごはん	牛乳	ポークチャップ 大根とハムのサラダ キャバツのコンソメスープ	豚肉 ハム	牛乳	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ 大根 えだまめ コーン キャバツ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	オリーブ油	568	Kcal	22	g	14	g	1.4	g
18	火	白ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 わかめときゅうりの酢の物 野菜たくさん粕汁	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 かまぼこ わかめ	にんじん	きゅうり キャバツ 大根 白菜 干しいたけ	米 砂糖	649	Kcal	26	g	21	g	1.7	g	
19	水	白ごはん	牛乳	豆腐しゅうまい 三色ナムル 干しシイタケのスープ	豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	もやし きくらげ 干しいたけ たまねぎ	米 ごま油 ごま	595	Kcal	21	g	15	g	1.6	g	
20	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え ほうれん草と揚げのみそ汁 りんご 若山小給食試食会	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	しょうが しめじ たまねぎ コーン ごぼう りんご	米 砂糖	643	Kcal	25	g	19	g	1.7	g	
21	金	白ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ ごぼうサラダ キャバツと油揚げのみそ汁	ちくわ 油揚げ かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん	ごぼう きゅうり キャバツ もやし たまねぎ	米 てんぷら粉 砂糖	揚げ油	607	Kcal	20	g	17	g	2.2	g
24	月	カレーピラフ	牛乳	ブロッコリーのゴママヨサラダ マカロニコンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	しょうが コーン グリーンピース たまねぎ しめじ	米 白麦 じゃがいも マカロニ	バター サラダ油 ごま	664	Kcal	24	g	18	g	1.9	g
25	火	白ごはん	牛乳	魚の甘みそがけ 小松菜と大豆のごま和え なめこと大根のみそ汁 オレンジ 上戸小給食試食会	ぶり 大豆 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャバツ なめこ しょうが 大根 ねぎ オレンジ	米 砂糖 米粉	ごま	678	Kcal	28	g	21	g	1.7	g
26	水	白ごはん	牛乳	鶏のからあげ しらたきさっと煮 たまねぎのすまし汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	しょうが しめじ たまねぎ ねぎ 干しシイタケ	米 揚げ油 小麦粉 片栗粉 砂糖	633	Kcal	28	g	19	g	1.6	g	
27	木	白ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜とコーンの中華スープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが キャバツ たまねぎ コーン ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	614	Kcal	24	g	17	g	1.7	g
28	金	ビビンバ	牛乳	とろみわかめスープ プリン	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	ぜんまい しょうが にんにく もやし えのき コーン ねぎ	米 揚げ油 白麦 ごま油 ごま	752	Kcal	28	g	25	g	2.1	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、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	648	25	19	1.9
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満