

# 6月給食献立もりつけ表

小学校

能美市立辰口学校給食センター

月

火

水

木

金

## ～歯と口の健康週間～ よくかむと、なぜいいの？

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物をよくかむことで、食べ物と歯がこすれ合い、歯がきれいになります。かたい食感のもの、食物繊維が多い野菜などは、より効果的です。また、よくかむと脳が刺激され、記憶力が上がり、イライラなどのストレスも和らぎます。さらに、だ液には細菌をやっつけたり、むし歯を予防する効果もあるので、よくかんでだ液の量を増やすことが大切です。

5日（月）の給食は「歯にいいメニュー」で、かみごたえがあり、カルシウムやビタミン、食物繊維など、歯にいい栄養素がたっぷりの献立になっています。一口20回以上、よくかむことを意識して食べましょう。



## ☆宮崎県メニュー☆

30日（金）は宮崎県メニューです。「チキン南蛮」は初めて延岡市（のべおかし）の洋食店で作られ、全国に普及しました。「切り干し大根」は宮崎県が日本一の産地で、生産量の90%を占めています。郷土料理の「ざぶ汁」は根菜類の野菜など、色々な食材を「ざぶざぶ」と煮ることから、この名前がついたと言われています。

5 切り干し大根のかみかみ和え

さばのねぎみそ焼き

白飯

じゃがいものそぼろ煮

歯にいいメニュー

6 冷凍みかん

豚肉と野菜のしょうが炒め

玄米ゆかりご飯

かぼちやのみそ汁

7 ナムル

春巻き

白飯

厚揚げの中華煮

8 ツナのペペロンチーノスパゲティ

ブルーベリージャム

プレーンオムレツ

バターロール

ポークビーンズ

9 小松菜のおひたし

かつおフライ

白飯

豆腐とわかめのみそ汁

わかめスープ

12 きゅうりの中華漬け

揚げギョーザ(2個)

白飯

しょうゆラーメン

13 冷たいヨーグルト

糸寒天の卵スープ

プルコギ丼

14 大豆と小魚のごまからめ

バナナ

おかかふりかけ

白飯

みそ沢煮椀

15 海そうのレモンサラダ

鶏肉の照り焼き

米粉パン

あさりのミネストローネ

16 ごぼうのドレッシング和え

はたはたの唐揚げ(2尾)

白飯

大根と厚揚げの咖喱煮

19 鶏肉とごぼうの揚げからめ

白飯

豆腐の味噌汁

20 フルーツももゼリー

うずら卵とあさり入り中華丼

豆腐のスープ

21 ゆかり和え

ハンバーグのおろしソースかけ

白飯

豚汁

22 コーンサラダ

鶏肉の香草チーズパン粉焼き

キャロットパン

マカロニスープ

23 磯香和え

あじさいゼリー

白飯

ホキのフライ

肉じゃが

26 たくあん和え

きびなごのサクサク揚げ(2尾)

白飯

肉うどん

27 フルーツももゼリー

キーマカレー

28 きんぴらごぼう

ヒレカツ

白飯

かきたまみそ汁

29 キャベツのサラダ

鮭のマスタード焼き

ミルクロール

アスパラガスのシチュー

30 切り干し大根のサラダ

タルタルソース1食用

チキン南蛮(タルタルソースをかける)

白飯

ざぶ汁

宮崎県メニュー