

令和元年6月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品										中学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品				からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品		
		【赤色】				【緑色】				【黄色】		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)		
1群	2群	3群	4群	5群	6群							
3 (月)	牛乳 白飯 いわしのしょうが煮 切り干し大根の和え物 豆乳豚汁 冷凍みかん	いわし みそ	ぶたにく とうにゅう	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし ねぎ	ねぎ はくさい みかん	きりぼしだいこん ごぼう	こめ じゃがいも	さとう	ごま	796 36.2 524
4 (火)	牛乳 トマトいりどり牛ライス 卵のスープ	ぎゅうにく とりにく	たまご	牛乳	トマト ピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ	しめじ	こめ でんぶん	むぎ	あぶら	772 31.1 286	
5 (水)	牛乳 白飯 コーンシュウマイ きゅうりの香り漬け 酢豚	コーンシュウマイ うずらたまご	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たけのこ	しょうが ほししいたけ	たまねぎ	こめ でんぶん	さとう	ごまあぶら あぶら	826 33.1 457
6 (木)	牛乳 わかめごはん 鮭フライ ジャーマンポテト 野菜とコーンのスープ	さけフライ とりにく	ベーコン わかめ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ	あぶら	822 29.5 299	
7 (金)	牛乳 白飯 ごぼうとお豆のサラダ 五目味噌ラーメン ヨーグルト	はつがだいず みそ	ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう もやし にんにく	きゅうり とうもろこし しょうが	キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ ちゅうかめん	さとう ごまあぶら あぶら	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	793 27.6 423
10 (月)	牛乳 白飯 ハタハタのから揚げ 橋立産わかめの酢の物 すき焼き煮	ハタハタ やきどうふ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ	はくさい えのきたけ	たまねぎ	こめ くるまふ	さとう	あぶら	774 29.5 413
11 (火)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス 豆腐と青菜のスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	牛乳	あかピーマン きピーマン ピーマン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ	こめ さとう こめこ	むぎ でんぶん	あぶら	786 30.5 406	
12 (水)	牛乳 さばの二色ごはん 鶏野菜汁 メロン	さばあぶらづけ とりにく みそ	たまご もめんどうふ	牛乳	にんじん	えだまめ えのきたけ メロン	しょうが ねぎ にんにく	キャベツ	こめ さとう	むぎ	856 34.1 344	
13 (木)	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ トマト 新じゃがのそぼろ煮	だいず ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	トマト にんじん いんげん	たまねぎ	しょうが	キャベツ	こめ さとう	でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	826 31.7 475
14 (金)	牛乳 白飯 焼肉 太きゅうりと卵のスープ	ぎゅうにく たまご	かまぼこ とうふ	牛乳	あかピーマン にんじん	にんにく もやし	しょうが エリンギ ふときゅうり	たまねぎ ふときゅうり	こめ でんぶん	さとう	あぶら ごま	802 32.2 298
18 (火)	牛乳 手巻き寿司 根菜のごま汁	まぐるあぶらづけ ローズとんかつ みそ	たまご うすあげ	牛乳	にんじん	きゅうり ねぎ	だいこん ごぼう	ごぼう	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	854 29.3 375	
19 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 かむかむサラダ	ぎゅうにく	牛乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きりぼしだいこん	ふくじんづけ	こめ じゃがいも	むぎ	カレールー あぶら	923 25.8 303
20 (木)	牛乳 白飯 ひじきオムレツ もやし炒め ちゃんこ汁 ブルーベリータルト	ひじきオムレツ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにく うすあげ	牛乳	にんじん	もやし はくさい	たまねぎ ねぎ	しめじ	こめ ブルーベリータルト	あぶら	811 31.6 451	
21 (金)	牛乳 バターロール スパゲティミートソース シーフードサラダ	ぎゅうにく つぶじょうだいず えび	ぶたにく いか	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	キャベツ	こめ じゃがいも	バターロール スパゲティ	あぶら	817 39.0 340	
24 (月)	牛乳 白飯 ㊤ふりかけ あじのトマトソースがけ ブロッコリー添え コーンチャウダー	あじ ベーコン	牛乳	牛乳	きピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく	にんにく とうもろこし	とうもろこし	こめ さとう	でんぶん じゃがいも	あぶら オリーブゆ ホワイルウ	848 31.0 458
25 (火)	牛乳 白飯 十六穀ごはん ごま塩 冷しゃぶサラダ 橋立産わかめのみそ汁 ㊤ココアワッフル	ぶたにく みそ	牛乳	牛乳	ブロッコリー	ねぎ きゅうり	しょうが たまねぎ	キャベツ	こめ さとう	じゅうろっこくまい じゃがいも	ごま ごまあぶら	792 31.6 355
26 (水)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ ペイザンヌスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	とうもろこし たまねぎ	たまねぎ	こめ マカロニ	さとう	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	794 25.8 390
27 (木)	牛乳 白飯 とり天 糸昆布の炒め煮 すまし汁 ももゼリー	とりにく ぶたにく あられふかし	たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ	きりぼしだいこん えのきたけ	えのきたけ	こめ さとう	こめこ ももゼリー	あぶら ごまあぶら	781 32.5 387
28 (金)	牛乳 そぼろブロッコリーごはん かみなり汁	ぎゅうにく みそ	ぶたにく たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ	ごぼう だいこん	だいこん	こめ さとう	むぎ	あぶら ごまあぶら	799 33.5 433



かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

給食に登場!



【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

かみごたえのある食品で
かむ力アップ!!



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

