

平成29年6月分 学校給食献立表

★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						
		血や体をつくるものになる食品		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	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (木)	牛乳 ミルクロール イカと野菜のサラダ スパゲティミートソース	いか ぶたにく	ぎゅうにく つぶじょうだいず こなチーズ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	ミルクロール スパゲティ	わふうごまドレッシング あぶら
2 (金)	牛乳 手巻き寿司 さつま汁	まぐろあぶらづけ えびフライ うすあげ	たまごやき とりにく みそ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも	マヨネーズ あぶら
5 (月)	牛乳 白飯 えびシューマイ 春雨の中華和え 八宝菜	えびシューマイ いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん テンゲンサイ	きくらげ たまねぎ しょうが	こめ さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら
6 (火)	牛乳 わかめごはん 白身魚のフライ ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	しろみさかな(ホキ) とりにく	ベーコン わかめ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ マカロニ あぶら バター
7 (水)	牛乳 白飯 かぼちゃチーズフライ いかのカラフル炒め 橋立産わかめスープ 国産ももゼリー	かぼちゃチーズフライ ぶたにく	いか とうふ	牛乳 わかめ	きピーマン あかピーマン にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	こめ ももゼリー	あぶら
8 (木)	牛乳 牛丼 ひじきとひよこ豆のサラダ トマト	ぎゅうにく ひよこめ	やきかまぼこ ひよこめ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ ねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも マヨネーズ
9 (金)	牛乳 白飯 いわしの生姜煮 小松菜のごま炒め 豚汁 ヨーグルト	いわし ぶたにく	ベーコン みそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	もやし しめじ だいこん ねぎ	こめ じゃがいも	さとう ごまあぶら ごま
12 (月)	牛乳 白飯 はたはたのから揚げ ごぼうサラダ 新じゃがのそぼろ煮	はたはた ぶたにく	ぎゅうにく	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも	さとう でんぶん ごま マヨネーズ
13 (火)	牛乳 白飯 お豆と茎わかめの炒め物 トマト カレーうどん	はつかだいず やきかまぼこ	ぶたにく	牛乳 くわわかめ	きピーマン トマト にんじん	ごぼう ねぎ しめじ たまねぎ	こめ さとう こめこうどん	ごまあぶら ごま カレーパウダー
14 (水)	牛乳 さばの二色ごはん 野菜のごま汁 メロン	さばあぶらづけ うすあげ	たまご みそ	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも あぶら ごま
15 (木)	牛乳 白飯 焼肉 太きゅうりのスープ	ぎゅうにく たまご	ほたて とうふ	牛乳	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	こめ でんぶん	さとう あぶら ごま
16 (金)	牛乳 そぼろコロッケーごはん みそけんちん汁	ぎゅうにく みそ うすあげ	ぶたにく たまご とうふ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが ねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら
19 (月)	振替休日							
20 (火)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 卵と野菜のスープ	ハンバーグ とりにく	たまご	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	さとう でんぶん バター
21 (水)	牛乳 ごはん ㊦ふりかけ あじのトマトソースかけ ブロッコリー添え 豆乳みそスープ	あじ とうにゅう	ベーコン みそ	牛乳	きピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく にんじん	こめ さとう	でんぶん じゃがいも あぶら オリーブあぶら
22 (木)	牛乳 白飯 焼きギョウザ きゅうりの香り漬け 酢豚	ぎょうざ 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
23 (金)	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 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ ふくじんづけ きりぼしだいこん とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ カレーパウダー あぶら はいせんごまドレッシング
26 (月)	牛乳 十六穀ごはん ごま塩 冷しゃぶサラダ 海鮮ワタンスープ 豆乳デザート	ぶたにく	かいせんワタん	牛乳	ブロッコリー にんじん テンゲンサイ	ねぎ きゅうり しょうが もやし キャベツ	こめ さとう	じゅうろっこくまい とうにゅうデザート ごま ごまあぶら わふうごまドレッシング
27 (火)	牛乳 白飯 ふりかけ メンチカツ マカロニサラダ ペイザンヌスープ	ミンチカツ	ベーコン	牛乳	こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも	マカロニ あぶら わふうごまドレッシング マヨネーズ
28 (水)	牛乳 豚肉とピーマンの中華ライス かにかまと小松菜のスープ ㊦レモンタルト	ぶたにく とうふ	かにかま	牛肉	ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ こめこ でんぶん	むぎ さとう ㊦レモンタルト
29 (木)	牛乳 ミルク食パン りんごジャム 鶏肉のパーベキューソース チーズポテト	とりにく	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも	ミルク食パン りんごジャム バター
30 (金)	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまがらめ すき焼き煮 冷凍みかん	だいず やきとうふ	ぎゅうにく	牛乳 にぼし	にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ れいとうみかん	こめ さとう	でんぶん くるまふ あぶら ごま

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

歯の健康を守ろう!

子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)になり、すべて生えそろうのは、12歳から16歳の間です。ちょうど中学生の時期に当たります。歯の健康を保つ習慣をしっかりと身に付けましょう。

●よくかんで食べる

よくかむことで唾液がよく出て、口の中を中性に保ち、むし歯にかけにくくなります。また早食いは肥満の原因にもなります。



●かみごたえのあるものを食べよう!

かむ力を鍛えるためにも、やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類などを食事に取り入れましょう。



●時間を決めて食べる

だらだら食べをすると、口の中がいつまでも酸性の状態が続き、歯が溶けやすくなります。むし歯の原因になります。



●食べたらずみみがき

むし歯は、口の中に残った食べ物のかすをもとにむし歯菌が酸を作り、歯を溶かすことによって起こります。「食べたらずみみがき」の習慣を付けましょう。



●鏡を見ながら歯みがきしよう

みがき残しがないよう、鏡を見ながら歯みがきする習慣を付けましょう。歯茎にはれがないかもチェックしましょう。



6月4~10日は、
歯と口の健康週間です!

●ジュースも要注意!

ジュースなど甘い飲み物には酸性のものが多く、だらだら飲むとむし歯の原因になります。また飲んだ後は水やお茶で口をさっぱりさせましょう。



●栄養バランスのとれた食事を

健康な歯を保つためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を、毎日の食事からバランスよくとる必要があります。



「かむ力」で運動能力がアップ!



虫歯がなくしっかりと噛みしめることができますか。歯の状態と運動能力には関係があつて、ある調査によると歯のかみ合わせがよい人は、そうでない人に比べて、50m走の成績がよくなるなど運動能力がアップする傾向がありました。実際、野球でボールを打つ時やマラソンでラストスパートをする時など、運動の大事な場面で歯をしっかりとくいしばれないと力が出せません。そのため、一流のスポーツ選手は歯を大切にしている人が多いそうです。

給食委員会より

6月12日~16日

ビンゴ形式の残菜しらべをします。牛乳・ごはん・おかずごとに残りが無いものに○をつけ、縦・横・斜めに揃ったら1ビンゴです。1日最高8ビンゴです。まず、おかず、ごはんを分け切りましょう。給食の量は、中学生に必要な栄養を考えた量です。全員で食べるようにすれば、残りがなくなります。みんなで残菜0を目指しましょう。1週間の合計が一番多いクラス(1位)は、デザートリクエストができます。

