

平成30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 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をとどめる食品		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 (金)	牛乳 白飯 ブルコギ 太きゅうりとほたての卵スープ	ぎゅうにく ほたて たまご	牛乳	ビーマン あかビーマン にんじん	ねぎ もやし ふときゅうり	にんにく たまねぎ	こめ さとう	でんぶん あぶら ごまあぶら	774 31.8 284
4 (月)	牛乳 白飯 えびシューマイ 中華和え 酢豚	えびシューマイ ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん ビーマン	きゅうり たまねぎ たけのこ	しょうが ほししいたけ	こめ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	865 33.2 378
5 (火)	牛乳 白飯 かれのい立田揚げ もやし炒め ピリ辛味噌スープ ももゼリー	かれのい ぶたにく ぎゅうにく みそ	牛乳	にら あかビーマン チンゲンサイ	もやし ねぎ にんじん	はくさい しめじ	こめ ももゼリー	あぶら ごまあぶら	735 30.6 730
6 (水)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ ペイザンヌスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	こまつな キャベツ	ごぼう きゅうり	とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	わらび餅 マヨネーズ ごま	840 27.2 405
7 (木)	牛乳 手巻き寿司 けんちん汁	まぐろあぶらづけ たまご えびフライ うすあげ もめんどうふ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり ねぎ	ごぼう だいこん	こめ さとう	マヨネーズ ごまあぶら あぶら	771 26.9 383
8 (金)	牛乳 白飯 ㊤ふりかけ あじのトマトソースかけ ブロッコリー添え 豆乳クラムチャウダー	あじ あさり ベーコン とうにゅう	牛乳 なまクリーム	きビーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく	とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら オーブゆ ホワイトルウ	836 32 435
11 (月)	牛乳 白飯 大豆と小魚のごまからめ すき焼き煮 冷凍みかん	だいち ぎゅうにく やきどうふ	牛乳 にぼし	にんじん	はくさい ねぎ みかん	えのきだけ	こめ さとう くるまふ	あぶら ごま	849 35.1 539
12 (火)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒めもの トマト カレーうどん	ベーコン たまご ぶたにく かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん トマト	もやし しめじ ねぎ	たまねぎ	こめ さとう こめこうどん	あぶら カレールウ	900 33.5 419
13 (水)	牛乳 そぼろコロッケごはん さつま汁	ぎゅうにく とり ぶたにく みそ うすあげ たまご	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ	ごぼう ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	838 35.4 415
14 (木)	牛乳 白飯 はたはたのからあげ 橋立産わかめときゅうりの酢の物 新じゃがのそぼろ煮	ハタハタ ぶたにく ぎゅうにく	牛乳 なまわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり		こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	780 26.0 338
15 (金)	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	えだまめ ねぎ メロン	しょうが だいこん ごぼう	こめ さとう むぎ じゃがいも	あぶら ごま	901 32.2 440
18 (月)	振替休日								
19 (火)	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 くきわかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ	ふくしんづけ きりほしだいこん とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	941 26.8 332
20 (水)	牛乳 白飯 エビのチリソース ブロッコリーサラダ 肉入りワンタンスープ 型抜きチーズ	えび にら ワンタン	牛乳 チーズ	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ ねぎ	とうもろこし もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	837 27.4 389
21 (木)	牛乳 わかめごはん チキンカツ 野菜サラダ ポテトスープ	チキンカツ ベーコン	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	837 26 296
22 (金)	牛乳 バターロール ハムと野菜のサラダ スパゲティミートソース	ぶたにく ぎゅうにく ハム つぶじょうだいず	牛乳 こなチーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ	とうもろこし	バターロール スパゲティ	あぶら	782 34 343
25 (月)	牛乳 白飯 鯖の有馬煮 ブロッコリーのごま和え 豚汁	さば みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい だいこん ねぎ		こめ さとう じゃがいも	ごま	765 29.7 321
26 (火)	牛乳 牛丼 ひじきとひよこ豆のサラダ トマト	ぎゅうにく かまぼこ	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	825 27.9 310
27 (水)	牛乳 白飯 十六穀ごはん ごま塩 冷しゃぶサラダ 橋立産わかめの味噌汁 プリン	ぶたにく みそ	牛乳 なまわかめ	ブロッコリー	ねぎ きゅうり たまねぎ	しょうが キャベツ	こめ さとう じゅうろくごまい じゃがいも カスタードプリン	ごま ごまあぶら	784 31.5 372
28 (木)	牛乳 豚肉とビーマンの中華ライス かにかまと小松菜のスープ	ぶたにく かにかま とうふ	牛乳	あかビーマン きビーマン ビーマン	たまねぎ もやし ほししいたけ ねぎ こまつな		こめ さとう こめこ	あぶら でんぶん	785 31.6 420
29 (金)	牛乳 白飯 だし巻きたまご マイルドきんぴら すまし汁 ヨーグルト	たまご かまぼこ さつまあげ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう えのきだけ ねぎ		こめ さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	781 28.5 607

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、むし歯にかかりにくくなります。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く、歯が溶けやすくなります。むし歯の原因になります。



●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。歯茎にははれがないかもチェックしましょう。



●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。



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ことがあります。



「かむ力」で運動能力がアップ!



虫歯がなくしっかりとか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って、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。運動の時、部活動の時、試合の時などが発揮できるように、普段からしっかりとよく噛んで食べて、かむ力をつけましょう。

給食委員会より

6月11日(月)~15日(金)



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残りに○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。