



6月給食だより



2018. 6月号 輪島中学校

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

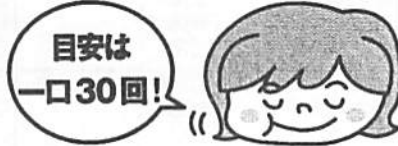


健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて
食べる



がたい物を
よくかんで食べる



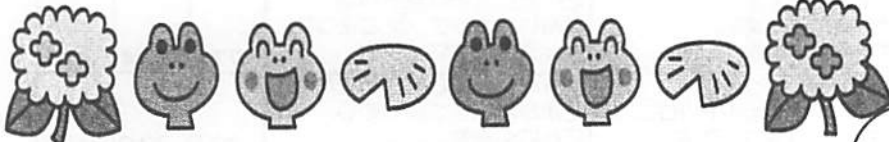
骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



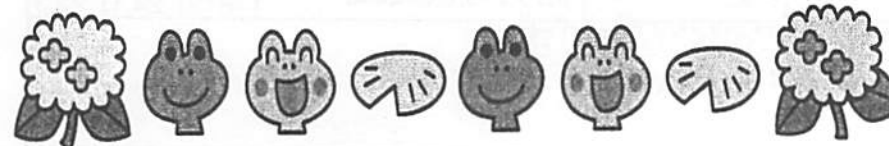
～6月は食育月間～

今月の地場産物の使用予定

- スルメイカ (鹿磯漁港水揚げ)
- グリーンアスパラガス (町野産)
- 干しいたけ、切干大根 等

13日(水)の給食試食会

にも使用する予定です



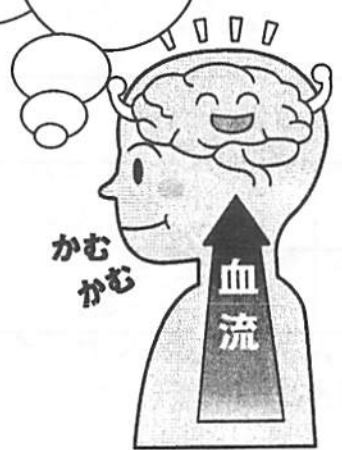
朝ごはんもよく
かんで食べましょう。

集中力

アップ!!

かむ
かむ

血流



予定献立表

輪島中学校

平成30年6月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
6	1	金	ひじきごはん、牛乳、味噌汁、ミートボール、キャベツの漬物	牛乳、油揚げ、ひじき、鶏肉、ミートボール	むぎ飯、じゃがいも	にんじん、ごぼう、えだまめ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	780	32.4	21.7
	4	月	しそごはん、牛乳、肉じゃが、野菜いため	牛乳、豚肉、豚ひき肉	米、じゃがいも、油、砂糖	しそ、にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん、キャベツ、もやし、ピーマン、コーン	745	24.8	14.7
	5	火	ごはん、牛乳、コーンスープ、ポテトのみそマヨネーズ焼き、きゅうりの南蛮漬	牛乳、卵、ウィンナー、チーズ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	コーン、しいたけ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、きゅうり	776	23.2	23.5
	6	水	豚丼、牛乳、味噌汁、ゆかり漬	牛乳、豚肉、木綿豆腐	むぎ飯、砂糖、車ふ、油、じゃがいも	しらたき、にんじん、えのきだけ、こまつな、大根、きゅうり、しそ	791	30.9	17.1
	7	木	ミルクロール、牛乳、五目うどん、ハムサラダ	牛乳、焼かまぼこ、鶏肉、油揚げ、ハム	パン、うどん、砂糖	干しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり	801	31.9	31.2
	8	金	青菜ごはん、牛乳、筑前煮、切干大根の煮物	牛乳、鶏肉、うずら卵、油揚げ	米、じゃがいも、油、砂糖	青菜、ごぼう、にんじん、しいたけ、だけのご水煮、こんにゃく、切干大根、えだまめ	770	25.6	20.0
	11	月	麦入りごはん、牛乳、味噌汁、豚肉とピーマンのかりん揚げ、小松菜の炒め煮	牛乳、木綿豆腐、わかめ、豚肉、油揚げ	米、麦、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま	にんじん、しょうが、ピーマン、こまつな	854	29.6	27.3
	12	火	ごはん、牛乳、柳川風煮、石川県産豆アジ唐揚げ、おひたし、煮物	牛乳、豚肉、あさり、卵、豆アジ唐揚げ	米、車ふ、砂糖、油、ごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、こまつな、果物	792	30.8	20.3
	13	水	「給食試食会」スルメイカのカレー、牛乳、アスパラサラダ、ゼリー	牛乳、ずるめいか、あさり、粉乳、チーズ	むぎ飯、じゃがいも、油、砂糖、ゼリー	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、アスパラガス、キャベツ	838	28.3	18.4
	14	木	ミルク食パン、牛乳、ジャム、野菜の米粉クリームスープ、オムレツ、ゆでブロッコリー	牛乳、豚肉、生クリーム、粉乳、オムレツ	食パン、じゃがいも、油、米粉、砂糖、ジャム	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、ブロッコリー	744	32.0	24.6
	15	金	ごはん、牛乳、豚汁、ちくわの磯辺揚げ、切干大根のゴママヨ和え	牛乳、豚肉、焼きとうふ、竹輪、卵	米、じゃがいも、薄力粉、油、ごま	にんじん、こんにゃく、こまつな、だいこん、あおのり、切干大根、キャベツ、きゅうり	835	29.2	25.5
	19	火	ごはん、牛乳、かきたま汁、イカメンチカツ、大豆の燗煮	牛乳、卵、なると、イカメンチカツ、だいず、ひじき	米、片栗粉、油、砂糖	こまつな、にんじん、えのきだけ、ごぼう、いんげん、こんにゃく	783	28.7	21.4
	20	水	ごはん、牛乳、八宝菜、すき昆布の煮物、果物	牛乳、いか、あさり、豚肉、うずら卵、油揚げ、すき昆布	米、油、片栗粉、砂糖	たけのこ、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲン菜、こまつな、しょうが、にんにく、果物	771	33.4	21.0
	21	木	セルフハンバーガー、牛乳、野菜スープ、小松菜のクリームパスタ、果物	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、生クリーム	パン、砂糖、シェルマカロニ、オリーブ油	キャベツ、にんじん、えのきだけ、たまねぎ、こまつな、しめじ、にんにく、果物	767	33.0	31.6
	22	金	ごはん、牛乳、室わかめとキムチのスープ、コロッケ、きゅうりの酢の物	牛乳、豚肉、卵、わかめ	米、ごま油、コロッケ、油、砂糖	えのきだけ、にんじん、にら、キムチ、にんにく、きゅうり、切干大根	773	25.8	21.8
	25	月	ごはん、牛乳、水餃子スープ、ホイコウロウ、チーズ	牛乳、豚肉、チーズ、水餃子	米、砂糖、油	チンゲン菜、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、にんにく	757	27.4	20.1
	26	火	ごはん、牛乳、たまごとし、春雨のあえもの、ふりかけ	牛乳、鶏肉、竹輪、卵	米、じゃがいも、車ふ、春雨、ごま、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり	774	28.0	18.2
	27	水	カレーライス、牛乳、フルーツ水飴	牛乳、豚肉、チーズ	むぎ飯、じゃがいも、ミニ水晶、砂糖、ゼリー	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、すりおろしりんご、みかん、パイン、もも、バナナ	945	24.6	19.5
	28	木	アスパラと卵のトースト、牛乳、クラムチャウダー、ブロッコリーのこまあえ	牛乳、ベーコン、たまごそぼろ、チーズ、あさり	食パン、じゃがいも、ごま、砂糖	アスパラガス、たまねぎ、にんじん、コーン、ブロッコリー	746	28.5	30.8
	29	金	ごはん、牛乳、中巻団にゅうめん、豚キムチ炒め、果物	牛乳、鶏肉、豚肉	米、そうめん、ごま油、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、しいたけ、あさつき、しょうが、にんにく、キムチ、にら、もやし、果物	812	24.1	22.3

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。