

6月給食だより



R7年6月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



こんげつ ぎゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

牛乳の飲んでいますか？



6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人「ミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

かむってすごい！



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきま。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。

牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー			
		主食	飲料	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal
2	月	白ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 わかめときゅうりの酢の物 野菜たくさん和汁	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 かまぼこ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ 大根 はくさい ねぎ 干しいたけ	米 砂糖	たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 26 21 1.7	Kcal	
3	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のほちみつソース キャロットパ ベーコンポテトスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん キャベツ レーズン しめじ	米 はちみつ 片栗粉 じゃがいも	エネルギー	625 22 20 1.5	Kcal	
4	水	白ごはん	牛乳	かみかみごはんハンバーグ いかくんサラダ キャバツと豆のスープ いもけんぴパリッショ かみかみ給食	鶏肉 さきいか ベーコン 大豆ミート 大豆 かつくちいわし	牛乳	にんじん 大根 きゅうり キャバツ たまねぎ ごぼう	米 さつまいも パン粉 砂糖	エネルギー	611 21 18 1.9	Kcal	
5	木	白ごはん	牛乳	焼肉サラダ ニラたっぷり春雨スープ	豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん ニラ	米 砂糖 春雨 ごま油 ごま	エネルギー	810 17 41 1.2	Kcal	
6	金	ビビンバ	牛乳	とろみわかめスープ ももゼリー	豚肉 鶏肉 大豆ミート 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	米 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	エネルギー	733 27 24 2.0	Kcal	
9	月	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ 切干ナポリタン ごぼうとしめじのみそ汁 よくかむふりかけ かみかみ給食	ベーコン 油揚げ ししゃも	牛乳	にんじん	米 小麦粉 揚げ油 サラダ油 パン粉	エネルギー	645 20 21 2.1	Kcal	
10	火	白ごはん	牛乳	ポークチャップ 大根とハムのマヨサラダ おくらともずくのスープ	豚肉 ハム 豆腐	牛乳 もずく	ピーマン トマト オクラ にんじん コーン	米 砂糖 片栗粉	エネルギー	562 22 15 1.6	Kcal	
11	水	わかめごはん	牛乳	キャバツとちくわの梅和え 五目うどん	鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	米 ごま 大麦 砂糖 うどん	エネルギー	715 26 14 3.4	Kcal	
12	木	コッパン	牛乳	スパゲッティサラダ 野菜たっぷりポトフ いちごジャム	ハム ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	米 揚げ油 スパゲッティ じゃがいも	エネルギー	853 15 19 3.6	Kcal	
13	金	白ごはん	牛乳	いわのりナムル 中華風煮 マスカットゼリー	豚肉 いか	牛乳 いわのり	にんじん ごまつな	米 片栗粉 ナタデココ ごま サラダ油	エネルギー	635 25 14 1.4	Kcal	
16	月	白ごはん	牛乳	豆腐しゅうまい 切干大根の中華サラダ 干しいたけのスープ	豆腐 ハム 魚肉すり身	牛乳	にんじん ほうれん草	米 小麦粉 ごま油 ごま	エネルギー	616 21 16 1.6	Kcal	
17	火	チキンライス	牛乳	ブロッコリーのごまマヨサラダ ほうれん草とベーコンのコンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	米 バター サラダ油 ごま	エネルギー	590 20 16 2.4	Kcal	
18	水	白ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜とコーンの中華スープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	米 砂糖 片栗粉 ごま ねぎ	エネルギー	614 24 17 1.7	Kcal	
19	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き しらたきさっと煮 たまねぎのすまし汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	米 しらたき 砂糖	エネルギー	606 24 19 1.7	Kcal	
20	金	白ごはん	牛乳	ふくらぎの野菜あんかけ 珠洲産わかめと豆腐のみそ汁 オレンジ	ふくらぎ 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	米 砂糖 片栗粉 揚げ油	エネルギー	679 29 20 1.8	Kcal	
23	月	白ごはん	牛乳	チキンカツ ひじきの煮物 オクラのみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん オクラ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	エネルギー	662 25 22 2.5	Kcal	
24	火	小松菜 ふた丼	牛乳	あつさり漬け えのきと豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ こんぶ	にんにく 小松菜 にんじん	米 大麦 しらたき 砂糖	エネルギー	656 28 15 2.7	Kcal	
25	水	白ごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ ごぼうサラダ キャバツと油揚げのみそ汁	ちくわ 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	米 揚げ油 天ぷら粉 砂糖	エネルギー	693 24 20 2.8	Kcal	
26	木	白ごはん	牛乳	さけのみそ焼き いしるレモンサラダ 珠洲産干しいたけのみそ汁	さけ ハム 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん	米 砂糖 揚げ油 オリーブオイル	エネルギー	681 30 17 2.0	Kcal	
27	金	麦ごはん	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト	米 大麦 じゃがいも ナタデココ 砂糖 はちみつ	エネルギー	860 30 27 2.8	Kcal	
30	月	白ごはん	牛乳	肉だんご キャバツとベーコンのソテー ブロッコリーのコンソメスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	米 パン粉 バター	エネルギー	601 20 17 2.0	Kcal	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

今月の平均値	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
672	24	20	2.1	
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満