

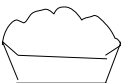


曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		2		3		4		5		6	
		エネルギー(kcal)	小 631, 中 834	638, 791	27.5, 32.5	688, 858	32.4, 40.4	633, 810	26.3, 32.3	618, 766	28.7, 35.5
		たんぱく質(g)	小 31.1, 中 39.7	31.1, 39.7	27.5, 32.5	32.4, 40.4	32.4, 40.4	26.3, 32.3	26.3, 32.3	28.7, 35.5	28.7, 35.5
おもに体をつくる ものになるもの		1群 たんぱく質	③あさり あつあげ みそ ④ぶたにく	③ベーコン うすらたまご ④ホキ	③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④にぼし だいず	③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④にぼし だいず	③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④にぼし だいず	③とりにく ベーコン ④だいず	③とりにく ベーコン ④だいず	③ぶたにく ちくわ たまご	③ぶたにく ちくわ たまご
		2群 無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④あおさのり	②ぎゅうにゅう ④あおさのり	②ぎゅうにゅう ④あおさのり	②ぎゅうにゅう ④あおさのり	②ぎゅうにゅう ④あおさのり	②ぎゅうにゅう ④あおさのり	②ぎゅうにゅう ④あおさのり	②ぎゅうにゅう ④あおさのり
おもに体のちようし をととのえるもの		3群 カロテン	③にんじん ねぎ ④にんじん さやいんげん	③にんじん ⑤ブロッコリー	③にんじん えだまめ ④たまねぎ しいたけ	③にんじん えだまめ ④たまねぎ しいたけ	③にんじん えだまめ ④たまねぎ しいたけ	③にんじん ブロッコリー ④かぼちゃ	③にんじん ブロッコリー ④かぼちゃ	③にんじん ほうれんそう ④しょうが たまねぎ しいたけ	③にんじん ほうれんそう ④しょうが たまねぎ しいたけ
		4群 ビタミンC	③たまねぎ しょうが ④ごぼう こんにゃく	③たまねぎ きゃべつ ④ごぼう こんにゃく	③たまねぎ きゃべつ ④ごぼう こんにゃく	③たまねぎ きゃべつ ④ごぼう こんにゃく	③たまねぎ きゃべつ ④ごぼう こんにゃく	③たまねぎ きゃべつ ④ごぼう こんにゃく	③たまねぎ きゃべつ ④ごぼう こんにゃく	③しょうが たまねぎ しいたけ ④ほしだいこん きゅうり	③しょうが たまねぎ しいたけ ④ほしだいこん きゅうり
おもにエネルギー のもとになるもの		5群 炭水化物	①こめ おぎ ④さとう	①コッペパン ③じゃがいも マカロニ ④こむぎこ てんぷん	①こめ おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう	①こめ おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう	①こめ おぎ ③じゃがいも さとう ④さとう	①コッペパン ③じゃがいも スパゲティ ④でんぷん さとう	①コッペパン ③じゃがいも スパゲティ ④でんぷん さとう	①こめ おぎ ③さとう てんぷん ④さとう	①こめ おぎ ③さとう てんぷん ④さとう
		6群 脂質	④ごまあぶら ごま	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら	④あぶら
調味料・その他		③煮干しだし 酒 ④醤油 みりん 一味唐辛子	③鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう ④塩	③鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう ④塩	③鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう ④塩	③鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう ④塩	③鶏がらスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう ④塩	③コンソメ 白ワイン 醤油 こしょう 塩 ④醤油 酒 みりん	③コンソメ 白ワイン 醤油 こしょう 塩 ④醤油 酒 みりん	③みりん 醤油 酒 鶏がらスープ ④醤油 酒 みりん	③みりん 醤油 酒 鶏がらスープ ④醤油 酒 みりん
ぜひご家庭で!		卵・乳製品・海藻類	卵・乳製品・海藻類	卵・乳製品・海藻類	卵・乳製品・海藻類	卵・乳製品・海藻類	卵・乳製品・海藻類	魚・淡色野菜・海藻	魚・淡色野菜・海藻	豆・海藻・緑黄色野菜	豆・海藻・緑黄色野菜
メモ		毎月6月は「食育月間」です。食育月間は、食生活を見直し、食について正しい知識を身に付けようとする意識を高める月です。みなさんは好き嫌いをしないで食べていますか? 今月は自分の食事の仕方について振り返りかえてみましょう。		ホキという魚を知っていますか?。ホキとは、オーストラリア南部からニュージーランド近海の水深500メートル辺りに生息する深海魚です。白身魚の中でもクセがなく、身が柔らかい魚です。今日はホキの周りにサクサクとした歯ごたえの衣がっついてます。		給食で毎日牛乳が出るのは、10代が骨を作る時期でカルシウムが必要だからです。そして、カルシウムの吸収にはいりこやきのこに多いビタミンDの助けが必要です。また、骨の形成には大豆や海藻に多いマグネシウムも不可欠です。		かぼちゃのような色の濃い野菜を緑黄色野菜といえます。緑黄色野菜にはのどや鼻の粘膜を強くし、菌の侵入を防ぐ働きが期待されています。また、野菜は体の調子を整えてくれる働きをしてくれます。		今日はよくかんで食べることを意識した献立です。しっかりかんで食べると、だ液がたくさん出てきます。食品を食べると口の中は酸性になります。歯のむし菌になりやすい状態になりますが、だ液はそれを元の状態にもどす働きがあります。だ液はむし菌予防に大切な働きをします。	
こんだて名 (はいぜん図)		9		10		11		12		13	
		エネルギー(kcal)	小 621, 中 755	640, 827	26.4, 33.4	626, 772	27.2, 33.5	625, 816	23.9, 30.4	631, 779	26, 31.7
		たんぱく質(g)	小 22.7, 中 27.6	22.7, 27.6	26.4, 33.4	27.2, 33.5	27.2, 33.5	23.9, 30.4	23.9, 30.4	26, 31.7	26, 31.7
おもに体をつくる ものになるもの		1群 たんぱく質	③たまご とりにく ④ベーコン	③ベーコン ④かつお たまご	③とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	③とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	③とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	③とりにく しほいんげんまめ しほはなま	③とりにく しほいんげんまめ しほはなま	③とうふ ④いわし ⑤とうにゅう かつお	③とうふ ④いわし ⑤とうにゅう かつお
		2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ④しらすばし	②ぎゅうにゅう ④しらすばし
おもに体のちようし をととのえるもの		3群 カロテン	③にんじん ちんげんさい	③にんじん えだまめ ブロッコリー パセリ ④ピーマン パセリ	③にんじん ねぎ ④にんじん ④ピーマン パセリ	③にんじん ねぎ ④にんじん ④ピーマン パセリ	③にんじん ねぎ ④にんじん ④ピーマン パセリ	③にんじん トマト パセリ グリンピース	③にんじん トマト パセリ グリンピース	③にんじん ⑤にんじん こまつな	③にんじん ⑤にんじん こまつな
		4群 ビタミンC	③たまねぎ きくらげ きゃべつ ④あおじそ だいこん⑤おうとう	③たまねぎ きくらげ きゃべつ ④あおじそ だいこん⑤おうとう	③たまねぎ えのき しいたけ ④もやし きゃべつ	③たまねぎ えのき しいたけ ④もやし きゃべつ	③たまねぎ えのき しいたけ ④もやし きゃべつ	③たまねぎ しめじ マッシュルーム ④きゅうり コーン あまなつみかん	③たまねぎ しめじ マッシュルーム ④きゅうり コーン あまなつみかん	③たけのこ もやし④しょうが ⑤ほしだいこん コーン	③たけのこ もやし④しょうが ⑤ほしだいこん コーン
おもにエネルギー のもとになるもの		5群 炭水化物	①こめ おぎ ③でんぷん ばんこ さとう ⑤さとう	①こめ おぎ ③でんぷん ばんこ さとう ⑤さとう	①こめ おぎ ③でんぷん ばんこ さとう ⑤さとう	①こめ おぎ ③でんぷん ばんこ さとう ⑤さとう	①こめ おぎ ③でんぷん ばんこ さとう ⑤さとう	①コッペパン ③こめ じゃがいも ④はちみつ ⑤さとう	①コッペパン ③こめ じゃがいも ④はちみつ ⑤さとう	①こめ おぎ ④さとう てんぷん⑤さとう	①こめ おぎ ④さとう てんぷん⑤さとう
		6群 脂質	④ごま あぶら	④ごま あぶら	④ごま あぶら	④ごま あぶら	④ごま あぶら	④ごま あぶら	④ごま あぶら	④ごま あぶら	④ごま あぶら
調味料・その他		③チキンブイオン 醤油 酒 塩 こしょう ④塩 酢	③チキンブイオン 醤油 酒 塩 こしょう ④塩 酢	③鶏がらスープ コンソメ 酒 こしょう 醤油 ④塩 こしょう	③鶏がらスープ コンソメ 酒 こしょう 醤油 ④塩 こしょう	③かつおぶしだし 醤油 酒 みりん ④醤油	③かつおぶしだし 醤油 酒 みりん ④醤油	③コンソメ デミグラス ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう④酢 ココアパウダー	③コンソメ デミグラス ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう④酢 ココアパウダー	③昆布だし かつおぶしだし 醤油 塩 ④醤油 みりん 塩 ⑤コリアンダー	③昆布だし かつおぶしだし 醤油 塩 ④醤油 みりん 塩 ⑤コリアンダー
ぜひご家庭で!		豆・海藻・緑黄色野菜	豆・海藻・緑黄色野菜	肉・海藻・芋	肉・海藻・芋	海藻・緑黄色野菜	海藻・緑黄色野菜	魚・海藻・緑黄色野菜	魚・海藻・緑黄色野菜	乳製品・海藻・果物	乳製品・海藻・果物
メモ		おしんこは韓国を代表する混ぜご飯です。一般的に漬物の中でも野菜を漬けたものであるものをいいます。漬かりが浅く、新鮮で野菜の香りがするといふ特徴が名前の由来になっています。しらす干しや青じそと一緒に炒めて作ります。		ツナのカップ焼きは、センターで手作りしました。ツナ(カツオの油漬)と卵と野菜を炒めて、1つずつカップに入れてオーブンで焼きました。おいしくいただきます。		親子丼は、鶏肉と鶏のたまごで作るので「親子丼」といいます。給食の親子丼は、鶏肉とたまご以外にもたくさんの具材が入っています。具材は、あまり噛まずに食べてしまいがちです。よく噛んで食べましょう。		トマトにはビタミンCやカロテンといった栄養成分が多く含まれていますが、特に注目されているのが、リコピンという抗酸化作用成分です。体内の悪いものを除去する働きがあります。		和食のお膳の並べ方は、左手前にはごはん、右手前には汁物を置き、おかずは奥に置きます。右手で箸を持った時に食べやすい配置です。魚は頭を左に、腹側を左手前におき、尾を右にします。	
こんだて名 (はいぜん図)		16		17		18		19		20	
		エネルギー(kcal)	小 633, 中 786	630, 804	27.4, 33.8	712, 875	35.6, 43.4	643, 826	23.5, 29.1	705, 855	24.8, 29.5
		たんぱく質(g)	小 27.4, 中 33.8	27.4, 33.8	35.6, 43.4	35.6, 43.4	35.6, 43.4	23.5, 29.1	23.5, 29.1	24.8, 29.5	24.8, 29.5
おもに体をつくる ものになるもの		1群 たんぱく質	③やきふた とうふ④ぎゅうにくと たまご	③ぶたにく ウインナー だいず	③ぶたにく あつあげ ④ぶたにく たまご	③ぶたにく あつあげ ④ぶたにく たまご	③ぶたにく あつあげ ④ぶたにく たまご	③ぶたにく ぎゅうにくと ベーコン ④かんでん	③ぶたにく ぎゅうにくと ベーコン ④かんでん	③あつあげ みそ ④さば	③あつあげ みそ ④さば
		2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	②ぎゅうにゅう ③こなチーズ
おもに体のちようし をととのえるもの		3群 カロテン	③にんじん こまつな ④にんじん ピーマン ほうれんそう	③にんじん パセリ ピーマン ④にんじん	③にんじん ちんげんさい ④にんじん こまつな なら	③にんじん ちんげんさい ④にんじん こまつな なら	③にんじん ちんげんさい ④にんじん こまつな なら	③にんじん トマト ピーマン パセリ ④バナナ バイロン とうとう みかん レーズン レモン	③にんじん トマト ピーマン パセリ ④バナナ バイロン とうとう みかん レーズン レモン	③かぼちゃ ねぎ ④いたけ しめじ なめこ えのき⑤ゆず	③かぼちゃ ねぎ ④いたけ しめじ なめこ えのき⑤ゆず
		4群 ビタミンC	④ほしだいこん しいたけ だいずもやし しょうが	④たまねぎ にんにく ④きゅうり コーン にんにく	④たまねぎ にんにく ④きゅうり コーン にんにく	④たまねぎ にんにく ④きゅうり コーン にんにく	④たまねぎ にんにく ④きゅうり コーン にんにく	④たまねぎ ズッキーニ にんにく ④バナナ バイロン とうとう みかん レーズン レモン	④たまねぎ ズッキーニ にんにく ④バナナ バイロン とうとう みかん レーズン レモン	③しょうが たまねぎ しいたけ ④ほしだいこん きゅうり	③しょうが たまねぎ しいたけ ④ほしだいこん きゅうり
おもにエネルギー のもとになるもの		5群 炭水化物	①こめ おぎ ③はるさめ ④さとう	①バターパン③じゃがいも さとう ④さとう	①こめ おぎ③はるさめ ④さとう	①こめ おぎ③はるさめ ④さとう	①こめ おぎ③はるさめ ④さとう	①コッペパン スパゲティ ④さとう	①コッペパン スパゲティ ④さとう	①こめ ④でんぷん⑤さとう	①こめ ④でんぷん⑤さとう
		6群 脂質	④ごま ごまあぶら ④ごま ごまあぶら	④あぶら ④あぶら ごま	④ごま ④ごまあぶら あぶら	④ごま ④ごまあぶら あぶら	④ごま ④ごまあぶら あぶら	④オリーブオイル	④オリーブオイル	④あぶら	④あぶら
調味料・その他		③醤油 塩④醤油 酒 みりん とうばんじやん 酢 塩	③チキンブイオン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 醤油 ④醤油 酢	③鶏がらスープ コンソメ 醤油 酒 こしょう ④酒 醤油 塩 酢	③鶏がらスープ コンソメ 醤油 酒 こしょう ④酒 醤油 塩 酢	③鶏がらスープ コンソメ 醤油 酒 こしょう ④酒 醤油 塩 酢	③鶏がらスープ コンソメ 醤油 酒 こしょう ④酒 醤油 塩 酢	③ケチャップ たらこソース ウスターソース 赤ワイン コンソメ 塩 ④赤ワイン	③ケチャップ たらこソース ウスターソース 赤ワイン コンソメ 塩 ④赤ワイン	③煮干しだし④醤油 みりん 酒	③煮干しだし④醤油 みりん 酒
ぜひご家庭で!		乳製品・海藻・果物	乳製品・海藻・果物	卵・海藻	卵・海藻	魚・海藻・果物	魚・海藻・果物	豆・海藻・種実	豆・海藻・種実	海藻・芋・種実	海藻・芋・種実
メモ		ビビンバは、韓国を代表する混ぜご飯です。その名は「ビビン(混ぜる)」と「パ(ごはん)」を組み合わせた言葉に由来します。ご飯の上に色とりどりの野菜や肉、卵をのせ、全体をよく混ぜて食べるのが特徴です。		昔の日本では、肉類を食べることが少なく、交通が発達していないため、魚介類も手に入りやすい地域もありました。そこで、大豆が「畑の肉」と呼ばれ肉や魚に代わる貴重なタンパク質源として重宝されていました。		豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質の代謝を促して、エネルギー生産を活発にし、疲労回復の効果が期待できます。また、キムチは発酵食品です。乳酸菌がたっぷり含まれ、おなかの調子を整えます。今日は、豚肉とキムチを炒めて、豚肉のキムチ炒めになりました。		レーズンは、ぶどうを干して作ったものです。生のぶどうのままの時より、鉄分の効果が期待できます。また、食物繊維も増え、ポリフェノールも豊富です。苦手な人が多い食べ物ですが、まずは一口食べてみましょう。		今日は、曾於市で作られたお米・あげ豆腐・みそ・しいたけ・ゆずを使った「そごgood給食」です。地元の食材をふんだんに使った給食です。おいしくいただきます。	



6月 献立予定表 (後半)

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		23		24		25		26		27	
エネルギー(kcal)	小	610	28.2	673	30.2	646	25.9	692	32	636	23.8
たんぱく質(g)	中	771	36.4	857	37.8	800	31.2	883	40.3	790	28.5
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③あぶらあげ みそ ④ぶたにく		③ベーコン とりにく ぶたにく ⑤とうにゅう		③ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ		③ベーコン あさり ④ポークフランク		③とりにく あつあげ ④かんてん	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③こんぶ		②ぎゅうにゅう ④きびなご		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スkimミルク チーズ		②ぎゅうにゅう④ぎゅうにゅう	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③かぼちゃ こまつな ④ねぎ		③にんじん ほうれんそう		③にんじん かぼちゃ グリンピース ④にんじん		③にんじん えだまめ ④トマト ピーマン		③にんじん えだまめ	
	4群 ビタミンC	③なす もやし ④きやべつ もやし しょうが		③たまねぎ しめじ もやし しいたけ きやべつ⑤レモン		③たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが④もやし きゅうり		③たまねぎ セロリ ④にんにく		③たまねぎ たけのこ きくらげ きやべつ しょうが④みかん パイン バナナ レモン	
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ おぎ ④さとう でんぷん		①こくとうパン③こむぎこ ぱんこ ③さとう④でんぷん さとう⑤さとう はちみつ		①こめ おぎ ③さとう でんぷん④さとう はるさめ		①きりめいりパン③じゃがいも こめこ ④さとう④でんぷん		①こめ おぎ ③さとう でんぷん④さとう	
	6群 脂質	④あぶら ごま		④あぶら ノンエッグマヨネーズ		③あぶら ごまあぶら ④ごまあぶら ごま		③マーガリン ④あぶら		③ごまあぶら ごま	
調味料・その他		③煮干しだし④みりん 醤油 酒		③チキンブイヨン 醤油 塩 こしょう ④ケチャップ ウスターソース		③醤油 とうばんじゃん ④醤油 酢		③鶏がらスープ しお こしょう 白ワイン ④ケチャップ ウスターソース こしょう		③鶏がらスープ 酒 醤油 塩 ④白ワイン ③オイスターソース	
ぜひご家庭で!		魚・卵・種実		乳製品・果物		魚・海藻・果物		魚・海藻・豆		魚・緑黄色野菜・芋	
メモ		「みそ汁は夏の毒消し」これは昔からあることわざです。味噌には、余分な脂肪を体の外に出したり、腸の中の悪い菌を取り除く働きがあります。また、汁ごと食べるので栄養をのがさずとることができます。今日は夏が旬のなすやかぼちゃを使っています。		きびなごは、小さな体で大きな群れを作り、九州の暖かい海を回遊しています。血液をサラサラにするEPAやDHAが豊富に含まれています。丸ごと食べることが出来るので、カルシウムも摂取できます。		春雨の酢の物には「もやし」が使われています。もやしは緑豆や大豆が原料で、暗いところで水につけて発芽させたものです。もやしの栄養はビタミンCが多く、鉄分やビタミンB2も含んでいます。よくかんで食べましょう。		ポークフランクのトマトソースは、トマトやピーマンなどの野菜を使ってケチャップやウスターソースで味付けして作ります。トマトはうまみ成分が多く含まれているので、生で食べるだけではなくソースにも多く活用されます。栄養成分では、ビタミンの他に「リコピン」というガンを予防する成分も多く含まれています。		わたしたちが普段食べている食事は、生き物の命をいただいて作られています。感謝の気持ちを忘れずに「いただきます」「ごちそうさま」をいみましょう。	

こんだて名 (はいぜん図)		30	
		②  ④大豆入りひじきごはんの具 ①  ③  ①麦ごはん ③豚汁 	
エネルギー(kcal)	小	629	30.6
たんぱく質(g)	中	777	37.2
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あぶらあげ みそ ④ぶたにく さつまあげ だいず	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ④ひじき	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ねぎ ④にんじん えだまめ	
	4群 ビタミンC	③ごぼう だいこん しょうが こんにやく④こんにやく	
おもにエネルギー のもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ わぎ③じゃがいも ④さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④あぶら	
調味料・その他		③煮干しだし④みりん 醤油 酒	
ぜひご家庭で!		魚・緑黄色野菜・果物	

メモ		ひじきを漢字で書くと鹿尾菜。見た目が鹿の黒くて短いしっぽに似ているところからきているそうです。カルシウム、食物せんい、鉄分などを豊富に含む食品です。	
----	--	--	--

歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは?

① バイキンを体に入れる ② むし歯を増やす ③ 消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?

① かみごたえのある物をよくかんで食べる ② 水分で流しこみながら食べる ③ あまい物は寝る直前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?

① Fe 鉄 ② Ca カルシウム ③ Na ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう?

① 頭のシャキツとする ② 太りやすくなる ③ 栄養が吸収されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは?

① パンの耳は切り落とす ② ポテトサラダに枝豆を混ぜる ③ カレーの野菜は小さく切る

かむってすごい!

よくかまずにのみこんでない? うみそさん

脳に伝わって食べすぎを防ぐ! ぐちそうさん

勉強もはかどるよ! スラスタラ

体温が上がる! 消化を助ける! 虫歯予防! ほかにいいことがいっぱい!

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。

