



曜日		月		火		水		木		金					
こんだて名 (はいぜん図)		2 ⑤みかんジュース ④五目きんぴら ①麦ごはん ③あさりとおげのみそ汁		3 ⑤ゆてブロッコリー ④ホキの天玉揚げ ①コッペパン ③ABCスープ		4 ④いりこナッツ ①麦ごはん ③肉とじゃが芋のうま煮		5 ④かぼちゃと大豆の揚げ煮 ①コッペパン ③野菜のスープ煮		6 ④切干し大根のバリバリ ①麦ごはん ③他人丼の具					
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		631 834		638 791		688 858		633 810		618 766			
		小 中		31.1 39.7		27.5 32.5		32.4 40.4		26.3 32.3		28.7 35.5			
		おもに体をつくる もとになるもの		1群 たんぱく質 2群 無機質		③あさり あつあげ みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ④あおさのり		③ぶたにく あつあげ さつまあげ ④にぼし だいず ②ぎゅうにゅう		③とりにく ベーコン ④だいず ②ぎゅうにゅう		③ぶたにく ちくわ たまご ②ぎゅうにゅう			
おもに体のちようし をととのえるもの		3群 カロテン 4群 ビタミンC		③にんじん ねぎ ④にんじん さやいんげん ③たまねぎ しょうが ④ごぼう こんにゃく		③にんじん えだまめ ⑤ブロッコリー ③たまねぎ きゃべつ		③にんじん ④にんじん ③たまねぎ しいたけ ④レーズン		③にんじん ブロッコリー ④かぼちゃ ③たまねぎ きゃべつ		③にんじん ほうれんそう 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 6群 脂質		①こめ むぎ ④さとう ④ごまあぶら ごま		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 ④あぶら		①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④さとう ③あぶら ④あぶらアーモンド		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 ④あぶら ごま		①こめ むぎ ③さとう てんぷん ④さとう ③あぶら④ごま			
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醤油 みりん④醤油 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 酢 塩					
ぜひご家庭で!		卵・乳製品・海藻類		卵・乳製品・淡色野菜		海藻・淡色野菜・果物		魚・淡色野菜・海藻		豆・海藻・緑黄色野菜					
メモ		毎年の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減らして食べていますか？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ついています。		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は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、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。しっかりと食べてみると、だ液がたくさん出てきます。食品を食べるとのどの中は酸性になります。歯垢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。だ液はむし歯予防に大切な働きをします。					
こんだて名 (はいぜん図)		9 ⑤フローズン黄桃 ④おしんこピラフ炒め ①麦ごはん ③きゃべつと卵のスープ		10 ④ツナのカップ焼き ①コッペパン ③麦のスープ		11 ④野菜のごま和え ①麦ごはん ③親子丼の具		12 ⑤マッシュルビーンズ ④フルーツサラダ ①コッペパン ③トマトシチュー		13 ⑤切干し大根のごま炒め ④いわしの生姜煮 ①麦ごはん ③青のりのすまし汁					
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		621 755		640 827		626 772		625 816		631 779			
		小 中		22.7 27.6		26.4 33.4		27.2 33.5		23.9 30.4		26 31.7			
		おもに体をつくる もとになるもの		1群 たんぱく質 2群 無機質		③たまご とりにく ④ベーコン ②ぎゅうにゅう ④しらすばし		③ベーコン ④かつお たまご ②ぎゅうにゅう		③とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご ②ぎゅうにゅう		③とりにく しろいんげんまめ しろはなま ⑤だいず ②ぎゅうにゅう ⑤スキムミルク		③とうふ、④いわし ⑤とうにゅう かつお ②ぎゅうにゅう ③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 4群 ビタミンC		③にんじん ちんげんさい 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たまねぎ コーン ④たまねぎ コーン		③にんじん ねぎ ④にんじん ③たまねぎ えのき しいたけ ④もやし きゃべつ		③にんじん トマト パセリ グリンピース ③たまねぎ しめじ マッシュルーム ④きゃべつ きゅうり コーン あまなつみかん		③にんじん ⑤にんじん こまつな 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 6群 脂質		①こめ むぎ ③でんぷん ばんこ さとう ⑤さとう ④ごま あぶら		①コッペパン ③むぎ ④あぶら ノンエッグマヨネーズ		①こめ むぎ ③でんぷん ④さとう ④ごま ねりごま		①コッペパン ③こめこ じゃがいも ④はちみつ ⑤さとう ③マーガリン ④あぶら ⑤あぶら		①こめ むぎ ④さとう てんぷん⑤さとう ⑤あぶら ごまあぶら ごま			
調味料・その他		③チキンブイヨン 醤油 酒 塩 こしょう ④酒 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 塩 こしょう⑤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醤油 塩					
ぜひご家庭で!		豆・海藻・緑黄色野菜		肉・海藻・芋		海藻・緑黄色野菜		魚・海藻・緑黄色野菜		乳製品・海藻・果物					
メモ		おしんこは「食育月間」です。一般的に漬物の中でも野菜を浅く漬けて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特徴が名前由来になっています。しらすは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。		おやこどん 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。よく噛んで食べましょう。		おやこどん 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。					
こんだて名 (はいぜん図)		16 ④ビビンバの具 ①麦ごはん ③わかめスープ		17 ④きゃべつとコーンのサラダ ①バターパン ③ボークビーンズ		18 ⑤ヨーグルト ④豚肉のキムチ炒め ①麦ごはん ③春雨のスープ		19 ④フルーツポンチ ①コッペパン ③夏野菜のスパゲティ		20 ★そおgood給食★ ⑤ゆずゼリー ④さばのきのこあんかけ ①そおごはん ③そおgoodみそ汁					
		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		633 786		630 804		712 875		643 826		705 855			
		小 中		27.4 33.8		29.7 37.1		35.6 43.4		23.5 29.1		24.8 29.5			
		おもに体をつくる もとになるもの		1群 たんぱく質 2群 無機質		③やきふた とうふ④ぎゅうにく たまご ②ぎゅうにゅう ③わかめ		③ぶたにく ウインナー だいず ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		③ぶたにく あつあげ ④ぶたにく たまご ②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト		③ぶたにく ぎゅうにく ベーコン ④かんてん ②ぎゅうにゅう		③あつあげ みそ ④さば ②ぎゅうにゅう	
		おもに体のちようし をととのえるもの		3群 カロテン 4群 ビタミンC		③にんじん こまつな ④にんじん ピーマン ほうれんそう ④ほしだいこん しいたけ だいずもやし しょうが		③にんじん パセリ ピーマン ④にんじん ③たまねぎ にんにく ④きゃべつ きゅうり コーン にんにく		③にんじん ちんげんさい ④にんじん こまつな なら ③たまねぎ ④たまねぎ もやし はくさいキムチ		③にんじん トマト ピーマン パセリ ③たまねぎ ズッキーニ にんにく ④バナナ バイロン おうとう みかん レーズン レモン		③にんじん ほうれんそう ③たまねぎ もやし ④しいたけ しめじ なめこ えのき⑤ゆず	
おもにエネルギー のもとになるもの		5群 炭水化物 6群 脂質		①こめ むぎ ③はるさめ ④さとう ③ごま ごまあぶら ④ごま ごまあぶら		①バターパン③じゃがいも さとう ④さとう ③あぶら④あぶら ごま		①こめ むぎ③はるさめ ④さとう ③ごま④ごまあぶら あぶら		①コッペパン スパゲティ ④さとう ③オリーブオイル		①こめ むぎ ③さとう てんぷん ④さとう ③あぶら ④ごま			
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チキンブイヨン 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ケチャップ とんかつソース ウスターソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう④赤ワイン		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		卵・海藻		魚・海藻・果物		豆・海藻・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、その名は「ビビム(混ぜる)」と「パプ(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、魚介類も手に入りにく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性化し、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、豚肉のキムチ炒めしました。		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、鉄分などのミネラルの他、食物繊維も増え、ポリフェノールも豊富です。苦手な人が多く食べ物ですが、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「そお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。					

曾於市学校給食センター

		30	 ④大豆入りひじきごはんの具 ①麦ごはん ③豚汁	
こんだて名 (はいぜん図)				
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 もとになるもの	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 ④こんにゃく ④こんにゃく		
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 ⑤ぎやがいも 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。		

は くち けんこう しゅうかん 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？

-  パイキンを体に入れる
-  むし歯を増やす
-  消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

-  かみごたえのある物をよくかんで食べる
-  水分で流しこみながら食べる
-  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？

-  鉄
-  カルシウム
-  ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起るでしょう？

-  頭がシャキツとする
-  太りやすくなる
-  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？

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

こたえ Q1=③(パイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかのいい感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)

は くち けんこう しゅうかん
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。