

6月 給食だより 中

与勝緑が丘中学校

098-978-5230

6/4~6/10

歯と口の健康週間

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



かみかみ 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1

かたい食べ物ばかり
食べていた弥生時代の
女王・卑弥呼は、1回の食事で
何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回



Q2

かめばかむほど口の中に出てくる
だ液には、どんな役割がある？

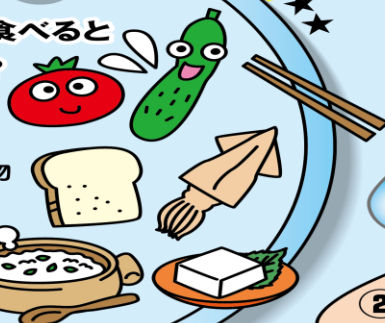
- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を防ぐ
- ③ 消化を悪くする



Q3

どんな食べ物を食べると
だ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物



Q4

よくかむと、体のどこが
活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足



Q5

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる



大きく切り、いろいろな種類を組み合わせてかむ回数が増える

答え Q1=③ Q2=② Q3=② Q4=① Q5=② (かたい食べ物も多く出る) (記憶力や集中力が高まる) (食材は水分をとりながら食べる) (料理を細かく切って食べる) (かたさの違う具と一緒に食べる)

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。

※2枚貝には「かに」が共存しています。

※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。

※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
3	月		あわごはん		米,もちきび		
			えのきのスープ	鶏肉,絹ごし豆腐, わかめ		えのき,ねぎ	花かつお,しょうゆ, シママース
			豚肉スタミナ炒め	豚肉,厚揚げ	三温糖,ごま油, こめ油,でん粉	たまねぎ,人参,にら, たけのこ,椎茸,しょうが, にんにく	料理酒,しょうゆ,みりん, シママース,ポークブイヨン 豆板醤
			魚照り焼き	赤魚	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
4	火		ジャージャー麺		中華めん(小麦)		
			中華めん 具	豚肉,赤みそ, 粒状大豆タンパク	こめ油,三温糖, ごま油,でん粉	たけのこ,たまねぎ, 人参,長ねぎ,にら, にんにく,しょうが	麻婆豆腐の素(小麦), 赤だし,コチジャン, しょうゆ,豆板醤
				切干大根のナムル	縁豆はるさめ,ごま, 三温糖,ごま油	切干大根,人参, えのき,きゅうり	しょうゆ,特濃酢,シママース
			大学芋		さつまいも,揚げ油①, 三温糖,水あめ,ごま		しょうゆ
			ゆかりごはん		米	ゆかり	
			根菜のみそ汁	豚肉,赤みそ,白みそ	じゃがいも,ごま	ごぼう,人参,だいこん, こんにゃく,小松菜, しょうが	シママース,花かつお
			厚揚げの大根おろしがけ	厚揚げ	三温糖	だいこん	みりん,しょうゆ,花かつお
5	水		もやしと竹輪の ごまひじき和え	ひじき,ちくわ	ごま,三温糖,ごま油	もやし,人参,きゅうり	しょうゆ
			オレンジ			オレンジ	
			全粒粉パン		全粒粉パン(小麦,乳)		
			チキnstログノフ	鶏肉,鶏レバー, 生クリーム(乳)	じゃがいも,小麦粉, マーガリン(乳)	マッシュルーム,人参, たまねぎ,ブロッコリー, トマト,にんにく	赤ワイン,ウスターソース, ケチャップ,シママース, デミグラスソース(小麦), ハヤシルウ(小麦), チキンがらスープ
6	木		ナッツサラダ		アーモンド,三温糖	キャベツ,きゅうり, 人参,コーン	しょうゆ,ミツカン酢, シママース,こしょう
			スパニッシュオムレツ	卵,ハム,チーズ(乳)	じゃがいも, オリーブ油,三温糖	人参,ピーマン, マッシュルーム	シママース,白ワイン, しょうゆ
			麦ごはん		米,麦		
7	金		さつま汁	鶏肉,赤みそ,白みそ	さつまいも	だいこん,人参, ごぼう,ねぎ	花かつお
			五目豆	鶏肉,蒸し大豆, ちきあぎ,昆布	三温糖,こめ油	大根,人参,ごぼう, こんにゃく	しょうゆ,みりん, シママース,花かつお
			魚の塩麴焼き	さば			塩麴
			もち玄米ごはん		米,玄米		
10	月		おでん	鶏肉,ちくわ, うずらの卵, 結び昆布,厚揚げ	こめ油	大根,人参, 椎茸,こんにゃく, いんげん,しょうが	シママース,しょうゆ, みりん,花かつお
			ジャコ和え	しらす干し, 糸けずり	ごま,三温糖,ごま油	もやし,小松菜,人参	ミツカン酢,しょうゆ, シママース
			油みそ	赤みそ,豚肉, 糸けずり	三温糖,こめ油	しょうが	料理酒,みりん
			うまかってん	うまかってん(小麦)			
			麦ごはん		米,麦		
11	火		レンファンタン	鶏ひき肉,卵	春雨,ごま油, でん粉,こめ油	チンゲンサイ,椎茸, 赤ピーマン	しょうゆ,シママース, こしょう,木戸中華(小麦,乳), 鶏ガラ(卵),花かつお
			回鍋肉	豚肉	ごま油,こめ油,でん粉	たまねぎ,人参, キャベツ,椎茸, たけのこ,きくらげ, ピーマン,しょうが,にんにく	しょうゆ,シママース,こしょう, オイスターソース(カキエキス), テンメンジャン(小麦)
			春巻き	春巻(小麦)	揚げ油②		
			オレンジ			オレンジ	
			麦ごはん		米,麦		

歯と口の
健康週間
(6月4日～
6月10日)

12	水		あみパン		あみパン(小麦,乳)		
			野菜のクリーム煮	鶏肉,白花豆, 白いんげん豆, 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも,こめ油	人参,たまねぎ, ブロッコリー,コーン, マッシュルーム	ホワイトルウ(小麦,乳), 白ワイン,シママース, こしょう,素材力鶏だし
			魚のトマトソース焼き	さわら,豚レバー, チーズ(乳)		たまねぎ,ピーマン, しめじ	シママース,ケチャップ, こしょう,ミートソース(小麦)
			夏のビタミンサラダ	ツナ	三温糖,オリーブ油	ゴーヤー,キャベツ, コーン,赤ピーマン, シークワサー	りんご酢,シママース, こしょう
13	木		麦ごはん		米,麦		
			タコス ミート	牛肉,豚肉,豚レバー 粒状大豆タンパク,	こめ油	たまねぎ,人参,トマト, にんにく	トマトピューレー,チリソース, タコスシーズニング, チリパウダー, ケチャップ,ウスターソース, シママース,こしょう
			野菜			キャベツ,ミニトマト	
			チーズ	スライスチーズ(乳)			
			わかめスープ	鶏肉,わかめ, 絹ごし豆腐		白菜,人参,長ねぎ, しめじ,しょうが	料理酒,しょうゆ,シママース, こしょう,鶏ガラ(卵)
			紅芋ちんすこう		小麦粉,三温糖, ラード,紅芋粉末		
14	金		あわごはん		米,もちきび		
			鶏肉と冬瓜のすまし汁	鶏肉		とうがん,人参,椎茸, 小松菜	シママース,しょうゆ, 花かつお
			ひじき入り きんぴらごぼう	ひじき,鶏ひき肉, ちきあぎ	三温糖,こめ油,ごま油	ごぼう,人参, にら,しょうが	料理酒,しょうゆ, みりん,七味唐辛子
			チキン 南蛮	チキン 鶏肉	小麦粉,でん粉, 揚げ油③	しょうが,にんにく	シママース,こしょう,料理酒
			タルタル ソース		三温糖, ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,ピクルス	ミツカン酢,しょうゆ, こしょう
17	月		あわごはん		米,もちきび		
			じゃがいものみそ汁	わかめ,油揚げ, 白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,人参,ねぎ	花かつお
			レバニラ炒め	豚レバー	三温糖,こめ油, でん粉	もやし,たまねぎ,人参, にら,しょうが,にんにく	オイスターソース(カキエキス), しょうゆ,シママース,こしょう
			餃子	焼き目付きギョーザ (小麦)			
18	火		ピタパン		ピタパン(小麦,乳)		
			レタスとトマトの卵スープ	ベーコン,卵	ごま油,でん粉	トマト,レタス,たまねぎ	しょうゆ,シママース, こしょう,鶏ガラ(卵)
			チリコンカン	レッドキドニー, 牛肉,豚肉, 粒状大豆タンパク	三温糖,こめ油	たまねぎ,人参,にんにく	チリソース,ケチャップ, チリパウダー, ウスターソース,シママース
			魚のカップ焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ	ピーマン,赤ピーマン, たまねぎ	シママース,こしょう
			元気ヨーグルト	ヨーグルト(乳)			
19	水		五穀ごはん		米,胚芽押麦,もちきび,丸 麦,黒米,赤米		
			シブインブシー	豚肉,豆腐, 結び昆布, 赤みそ,白みそ	こめ油,三温糖	とうがん,人参, こんにゃく,いんげん, 椎茸	しょうゆ,料理酒,みりん, 花かつお
			サワラのシークワサー みそ焼き	さわら,白みそ	三温糖	シークワサー	しょうゆ,料理酒
			手作りふりかけ	しらす,青のり, 刻みのり,糸けずり	ごま,三温糖		しょうゆ

20	木		クープジューシー	豚肉,昆布,油揚げ, 白かまぼこ	米,おし麦,ごま,こめ油	人参,椎茸,あお豆	しょうゆ,料理酒,みりん, シママース,花かつお	
			魚そうめん汁	鶏肉,魚そうめん		人参,だいこん,しめじ, 長ねぎ,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお	
			ゴーヤのかき揚げ	ちきあぎ,卵	小麦粉,揚げ油④	ゴーヤー,人参,たまねぎ	シママース	
			すいか			すいか		
21	金		カレーうどん	豚肉,油揚げ, なると	うどん(小麦), でん粉,こめ油	人参,たまねぎ,白菜, チンゲンサイ,きくらげ, 椎茸,しめじ,長ねぎ, にんにく	シママース, カレーフレーク(小麦), カレールウ(小麦,乳), ウスターソース,しょうゆ, ポークブイオン,みりん	
			和風マヨ和え	ツナ,糸けずり	ごま,三温糖, ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー, 人参,コーン	しょうゆ,シママース	
			豆とポテトのカップ焼き	蒸し大豆,牛乳, チーズ(乳)	じゃがいも	あお豆,赤ピーマン, パセリ	ホワイトベース(小麦,乳), こしょう,シママース	
			バナナ			バナナ		
24	月		ボロボロジューシー	豚肉,わかめ, 油揚げ,白みそ	米	カンダバー,だいこん, 人参,椎茸	花かつお, ポークブイオン	
			タマナーチャンプルー	豚肉,ちきあぎ, 厚揚げ,糸けずり	こめ油	キャベツ,人参, もやし,にら	シママース,しょうゆ	
			焼き芋		さつま芋			
			パイナップル			パイ		
慰霊の日 献立 (6月23日)								
25	火		アーモンドトースト		食パン(小麦,乳), マーガリン(乳), 三温糖,アーモンド			
			ラビオリスープ	ベーコン, ラビオリ(小麦), 白いんげん豆	じゃがいも,オリーブ油	たまねぎ,人参,セロリー, トマト,にんにく	トマトピューレー, シママース,こしょう, チキンブイオン	
			チーズ入りサラダ	とりささみ, チーズ(乳)		キャベツ,トマト, きゅうり,人参	イタリアンドレッシング	
			ぶどう			ぶどう		
26	水		ラ し ょ う め う ん ゆ	中華めん		中華めん(小麦)		
				汁	豚肉,なると,わかめ	ラー油,ごま油	人参,キャベツ,もやし, にら,長ねぎ,コーン	シママース,しょうゆ, 木戸中華(小麦,乳), 鶏ガラ(卵),豚骨
			牛肉とチンゲン菜の 中華炒め	牛肉	でん粉,こめ油,ごま油	チンゲンサイ,椎茸, きくらげ,人参,たまねぎ, たけのこ,ヤングコーン, しょうが,にんにく	料理酒,しょうゆ, シママース,ポークブイオン, こしょう,木戸中華(小麦,乳), オイスターソース(カキエキス)	
			きな粉蒸しパン	きな粉,豆乳,卵, 白花生, 白いんげん豆	小麦粉,三温糖, ホットケーキミックス (小麦,乳), マーガリン(乳)		ベーキングパウダー	
27	木		三 色 そ ぼ ろ 丼	麦ごはん		米,麦		
				肉そぼろ	豚ひき肉,鶏ひき肉,	三温糖,こめ油	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
				卵	卵	こめ油	人参	シママース
				青菜	ツナ	こめ油	からし菜	しょうゆ,シママース
			もずくスープ	鶏肉,もずく, 絹ごし豆腐		えのき,人参, だいこん,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお	
			焼きししゃも	ししゃも				
28	金		あわごはん		米,もちきび			
			マーボーへちま	豚肉,木綿豆腐, 赤みそ 粒状大豆タンパク	ごま油,でん粉, こめ油	へちま,人参,たまねぎ, にら,椎茸,きくらげ, しょうが,にんにく	テンメンジャン(小麦), 豆板醤,シママース, オイスターソース(カキエキス), ポークブイオン	
			野菜入りシューマイ	野菜入り肉焼売 (小麦)				
			イカと野菜の梅肉和え	イカ,糸けずり	三温糖	人参,きゅうり,大根	うめびしお,特濃酢	