

6月 給食だより

与勝緑が丘中学校
098-978-5230

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの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。



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>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる

歯と口の健康を保つには？

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる



カルシウムが多くとれる食べ物



※「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」は表示しておりませんが、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 もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	木	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	チリソース,ケチャップ,チリパウダー,にんにく,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
		くだもの		オレンジ		

2	金		麦ごはん		米,麦			
			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	
			さばのカレー風味焼き	さば		しょうが	しょうゆ,料理酒,カレー粉	
中体連 応援献立								
5	月		あわごはん		米,もちきび			
			厚揚げと野菜の旨煮	厚揚げ,鶏肉	じゃがいも,里芋, 三温糖,こめ油	たまねぎ,人参, たけのこ,いんげん	しょうゆ,みりん,料理酒, シママース,花かつお	
			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	梅肉,特濃酢	
			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	
			うまかつ十	うまかつ十 (小麦,アーモンド)				
歯と口の 健康週間 (6月4日~ 6月10日)								
6	火		麦ごはん		米,麦			
			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,椎茸, キャベツ,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),木戸中華(小麦,乳)	
			きゅうりのキムチ和え	糸けずり		きゅうり,モーウイ, 人参,白菜キムチ(小麦)	キムチ味,しょうゆ, シママース	
			くだもの			オレンジ		
7	水		ジャージャー麺	豚肉,赤みそ, 粒状大豆タンパク	中華めん(小麦), 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), 赤だし味噌,コチジャン, しょうゆ,豆板醤	
			ナムル		三温糖,ごま,ごま油	もやし,小松菜,人参	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	
8	木		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦,乳)			
			チキンストロガノフ	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, ハヤシルウ(小麦), デミグラスソース(小麦), チキンがらスープ	
			魚のアーモンド焼き	ホキ,粉チーズ(乳), アーモンド	ノンエッグマヨネーズ	にんじん,パセリ		
くだもの					さくらんぼ			
9	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	
			チキン南蛮	チキン	鶏肉	小麦粉,でん粉, 揚げ油②,三温糖	しょうが,にんにく	シママース,こしょう, 料理酒,ミツカン酢,しょうゆ
				タルタルソース		ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,ピクルス	こしょう
白菜おかか和え			糸けずり	三温糖	白菜,きゅうり, 人参,もやし	しょうゆ,シママース, ミツカン酢		
残量調査 12日~16日								
12	月		クープジュージー	豚肉,昆布, 油揚げ,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	
			具だくさんみそ汁	豚肉,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ	じゃがいも,ごま	大根,ごぼう,こんにゃく, 小松菜,しょうが	花かつお	
			野菜のかきあげ	かまぼこ,卵	小麦粉,揚げ油③	ごぼう,人参,たまねぎ, かぼちゃ,にら	シママース	
くだもの					すいか			

残量調査
12日～16日

13	火		あわごはん		米,もちぎび			
			もずくと魚そうめんの汁	鶏肉,絹ごし豆腐, もずく,魚そうめん		小松菜,人参, えのき,しょうが	しょうゆ,シママース, 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	餃子(小麦)				
			カルフィッシュ	カルフィッシュ				
14	水		なかよしパン		なかよしパン(小麦,乳)			
			鮭のクリーム煮	鮭,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, マッシュルーム,コーン	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	
			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	
			ほうれん草オムレツ	ほうれん草入り オムレツ(卵)				
15	木		麦ごはん		米,麦			
			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	
			くだもの		オレンジ			
16	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, カレールウ(小麦), カレールウ(小麦,乳), ウスターソース,しょうゆ, ポークブイヨン,みりん	
			まぐろのフライ	まぐろやわらかカツ (小麦)	揚げ油④			
			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	
			くだもの			バナナ		
19	月		もち玄米ごはん		米,玄米			
			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,椎茸, こんにゃく,いんげん	しょうゆ,料理酒, みりん,花かつお	
			サワラのシークワー サーみそ焼き	さわら,白みそ	三温糖	シークワーサー果汁	しょうゆ,料理酒	
			手作りふりかけ	しらす,青のり, 糸けずり	ごま,三温糖		しょうゆ	
20	火		オム ライ イス	チキンライス	鶏肉	米,こめ油	人参,たまねぎ, 赤ピーマン,コーン, マッシュルーム, グリーンピース	ケチャップ,パプリカ粉, シママース,こしょう, チキンブイヨン
				オムライス シート	オムライスシート (卵,小麦)			
				ミニケチャップ				ケチャップ
			野菜スープ	ベーコン	マカロニ(小麦), こめ油	キャベツ,たまねぎ, 人参,セロリー,パセリ, にんにく	チキンブイヨン,シママース, こしょう,素材力鶏だし	
			いんげんとエリンギの ソテー	ベーコン	こめ油	いんげん,エリンギ, 人参,コーン,にんにく	シママース,こしょう, しょうゆ	
			チョコバナナ カップケーキ	卵	ホットケーキミックス (小麦,乳)チョコチップ (乳),くるみ,三温糖 マーガリン(乳)	バナナ		

食育の日
(毎月19日)

21	水		ココアトースト	脱脂粉乳(乳)	食パン(小麦,乳), ココア,グラニュー糖,マー ガリン(乳)			
			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,しょうゆ, チキンブイヨン	
			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	
			くだもの			ぶどう		
22	木		麦ごはん		米,麦			
			おでん	鶏肉,ちくわ, うずらの卵, 厚揚げ,結び昆布	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,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	
			あまがし	金時豆	おし麦,黒糖, 三温糖,白玉団子		シママース	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ゲングッチ グニチ(旧暦 5月5日) </div>								
26	月		ポロポロジュシー	豚肉,わかめ, 油揚げ,白みそ	米	カンダパー,だいこん, 人参,椎茸	花かつお, ポークブイヨン	
			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			
			くだもの			パイナップル		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 慰霊の日 献立 (6月23日) </div>								
27	火		あわごはん		米,もちぎび			
			マーボーへちま	豚肉,木綿豆腐, 粒状大豆タンパク, 赤みそ	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, オイスターソース(カキエキス), シママース,ポークブイヨン	
			山菜の中華和え		縁豆はるさめ, 三温糖,ごま,ごま油	わらび,たけのこ,きくらげ, えのき,人参,きゅうり	しょうゆ,ミツカン酢, シママース	
			野菜入りシューマイ	野菜入りシューマイ (小麦)				
28	水		しょうゆラーメン	豚肉,なると,わかめ	中華めん(小麦), 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),豚ガラ	
			たこ焼き	タコ入りしんじょう (小麦),青のり, 糸けずり			ケチャップ, ウスターソース	
			切干大根のサラダ	かまぼこ,しらす	ごま,ごま油	切干大根,人参, もやし,きゅうり	しょうゆ,ミツカン酢, シママース	
			くだもの			オレンジ		
29	木		三色 そば ぼろ 井	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	シママース,しょうゆ
			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	
元気ヨーグルト	ヨーグルト(乳)							
30	金		ゆかりごはん		米	ゆかり		
			つみれ汁	とびうおボール	縁豆はるさめ	だいこん,人参,小松菜	しょうゆ,シママース, 花かつお,昆布だし	
			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	
			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	