

6月 こんだて表

ひょう



- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食当番は、マスクも必要です。
- ☆ 給食の前には、手洗い忘れずに



こん げつ 今月の食育目標

よくかんで食べよう



よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物とが混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

シャキシャキあえ

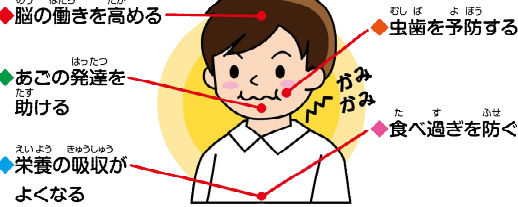
- ・月形産切り干し大根はかみ応えバツグン！
- ・小松菜は、歯を作るカルシウムがたっぷり



健康な体づくりはよくかむことから！



「よくかむ」ことで得られる効果



食事の準備をゆっくりにして、よくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて名	2 ● ごはん ◆ 白菜と肉団子のスープ ★ 白花豆コロッケ ▲ ツナとチーズのサラダ	3 ● ごはん ◆ 沢煮椀 ★ さばのみそ煮 ▲ キャベツのごまあえ	4 ● ごはん ◆ ピリ辛みそ汁 ★ 豚肉のしょうが焼き ▲ シャキシャキあえ	5 ● ごはん ◆ 五目スープ ★ タンドリーチキン ▲ 海藻サラダ	6 ● うどん ◆ 山菜うどん（つゆ） ★ かき揚げ ▲ フルーツ白玉
もりつけ方					
体を つくる	牛乳、肉団子、ツナ、チーズ	牛乳、豚肉、さば	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉	牛乳、ハム、卵、鶏肉、海藻ミックス	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、卵
体の調子 を よくなる	白菜、えのきたけ、きゅうり、さやいんげん	大根、人参、ごぼう、白滝、えのきたけ、しょうが、キャベツ	人参、白菜、ごぼう、干椎茸、長ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、小松菜、切り干し大根、きゅうり	たけのこ、人参、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、白滝	人参、長ねぎ、なめこ、たけのこ、ぶき、玉ねぎ、ピーマン、ごぼう、みかん缶、黄桃缶、白桃缶、パイ缶
エネルギー	米、春雨、でん粉、白花豆コロッケ、油、マヨネーズ 小) 660kcal 小) 859kcal	米、三温糖、ごま油、ごま 小) 620kcal 小) 752kcal	米、三温糖、ごま油 小) 576kcal 小) 728kcal	米、ドレッシング 小) 571kcal 小) 716kcal	うどん、三温糖、小麦粉、油、あまおうゼリー 小) 557kcal 小) 625kcal
こんだて名	9 ● ごはん ◆ マカロニスープ ★ 野菜コロッケ ▲ 小松菜とウインナーのソテー	10 ● ごはん ◆ キャベツと厚揚げのみそ汁 ★ アスパラのロールカツ ▲ いかとわかめのあえもの	11 ● ごはん ◆ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ★ たらのバター醤油焼き ▲ 白和え	12 ● ごはん ◆ ラビオリスープ ★ 鶏肉のピザソース焼き ▲ ジャーマンポテト	13 ● 麦ごはん ◆ ポークカレー ▲ 枝豆サラダ ♪ ヨーグルト
もりつけ方					
体を つくる	牛乳、鶏肉、ウインナー	牛乳、厚揚げ、みそ、豚肉、卵、いか、昆布、わかめ	牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、たら、豆腐	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン	牛乳、豚肉、ヨーグルト
体の調子 を よくなる	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、小松菜、とうもろこし	キャベツ、長ねぎ、アスパラ、きゅうり、人参	玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、人参、ほうれん草、突きこんにゃく	ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのきたけ、ピーマン、マッシュルーム、パセリ	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、りんご、枝豆、キャベツ、とうもろこし
エネルギー	米、マカロニ、野菜コロッケ、油、バター 小) 631kcal 小) 770kcal	米、小麦粉、パン粉、三温糖、ごま油 小) 729kcal 小) 938kcal	米、じゃがいも、バター、油、三温糖、練りごま 小) 614kcal 小) 790kcal	米、ラビオリ、じゃがいも、バター、三温糖 小) 649kcal 小) 801kcal	米、麦、じゃがいも、バター、チャツネ、生クリーム、ドレッシング 小) 790kcal 小) 997kcal
こんだて名	16 ● ごはん ◆ 豆乳入り豚汁 ★ ちくわの磯辺揚げ ▲ 筑前煮	17 ● チャーシューチャーハン ★ 春巻き ▲ バンサンスウ ♪ シークワサーゼリー	18 ● 角食パン ◆ 米粉シチュー ★ 照り焼きチキン ▲ コールスローサラダ P いちごジャム	19 ● ごはん ◆ 卵スープ ★ いかカツ ▲ ほうれん草のソテー	20 ● ごはん ▲ つみれ汁 ★ 豚肉のごまみそ焼き ▲ キャベツともやしのおかかあえ
もりつけ方					
体を つくる	牛乳、豚肉、豆乳、みそ、ちくわの磯辺揚げ、鶏肉	牛乳、焼き豚、卵	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、鶏肉、ハム、みそ	牛乳、卵、ベーコン、いかカツ、ウインナー	牛乳、ひじきつみれ、油揚げ、豚肉、みそ、糸削り節
体の調子 を よくなる	大根、白菜、人参、玉ねぎ、干椎茸、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく、れんこん、さやいんげん、たけのこ	長ねぎ、人参、枝豆、きゅうり、キャベツ	人参、玉ねぎ、枝豆、マッシュルーム、キャベツ、ピーマン	人参、小松菜、えのきたけ、ほうれん草、とうもろこし	大根、人参、たけのこ、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、キャベツ、もやし
エネルギー	米、油、三温糖 小) 615kcal 小) 853kcal	米、油、ごま油、春巻き、春雨、三温糖、シークワサーゼリー 小) 614kcal 小) 780kcal	パン、バター、油、三温糖、マヨネーズ、三温糖、いちごジャム 小) 677kcal 小) 845kcal	米、でん粉、油、バター 小) 602kcal 小) 789kcal	米、三温糖、ごま 小) 627kcal 小) 807kcal
こんだて名	23 ● ごはん ◆ すきやき風煮 ★ 厚焼き玉子 ▲ いんげんのごまあえ	24 ● ごはん ◆ なめこ豆腐のみそ汁 ★ 鮭の香味揚げ ▲ 小松菜とひじきのサラダ	25 ● ごはん ◆ 人参ポタージュ ★ マーマレードチキン ▲ ポパイサラダ	26 ● ごはん ◆ えのきのみそ汁 ★ ほっけのピリ辛焼き ▲ 野菜炒め ★ まんまる納豆	27 ● ごはん ◆ ミネストローネ ★ かぼちゃチーズフライ ▲ ごぼうサラダ
もりつけ方					
体を つくる	牛乳、豚肉、焼き豆腐、厚焼き玉子	牛乳、豆腐、みそ、鮭、ひじき、ハム	牛乳、鶏肉、ちくわ、チーズ	牛乳、油揚げ、ほっけ、豚肉、納豆	牛乳、ベーコン
体の調子 を よくなる	白菜、玉ねぎ、白滝、長ねぎ、えのきたけ、さやいんげん、人参	なめこ、人参、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、小松菜、もやし、とうもろこし	人参、玉ねぎ、パセリ、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし	えのきたけ、小松菜、長ねぎ、にんにく、もやし、キャベツ、人参、ピーマン	人参、キャベツ、玉ねぎ、さやいんげん、にんにく、まんまるトマトジュース、ごぼう、きゅうり、かぼちゃチーズフライ
エネルギー	米、三温糖、油、ごま 小) 691kcal 小) 890kcal	米、でん粉、油、三温糖、ごま、ドレッシング 小) 609kcal 小) 771kcal	米、油、バター、小麦粉、生クリーム、マーマレード、ドレッシング 小) 621kcal 小) 788kcal	米、三温糖、ごま油、油 小) 600kcal 小) 744kcal	米、じゃがいも、バター、油、マカロニ、マヨネーズ、ごま、ごま油、三温糖 小) 676kcal 小) 870kcal
こんだて名	30 ● 麦ごはん ◆ 中華丼 ★ 揚げシューマイ ▲ キウイフルーツ	今月の月形産 ● お米（ななつばし） ・・・Aコープ ● まんまるトマトジュース ・・・Aコープ ● 切り干し大根 ・・・サトニクラス ● 納豆 ・・・就労支援センターオプス ● 大豆 ・・・就労支援センターオプス	今月の平均栄養量 ○小学校(中学年)○ エネルギー：642kcal(650kcal) たんぱく質：25.8g(26.8g) 脂質：20.8g(18.1g) 塩分：2.4g(2.0未満) ○中学校○ エネルギー：815kcal(830kcal) たんぱく質：31.5g(34.2g) 脂質：24.4g(23.1g) 塩分：3.0g(2.5未満) ※カッコ内は基準値です	かむ回数を増やすために かみごたえのある食べ物を食べる 飲み物や汁物などの水分で流し込まない 食材を小さく切る かむ力をつけよう！	食品のかみごたえ度 1 ← 10 プリン、食パン、ごはん、とりも肉ソー、にんじん、さきいか、トマト、りんご、だいこん、れんこん
もりつけ方					
体を つくる	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、シューマイ	牛乳、豆腐、みそ、鮭、ひじき、ハム	牛乳、鶏肉、ちくわ、チーズ	牛乳、油揚げ、ほっけ、豚肉、納豆	牛乳、ベーコン
体の調子 を よくなる	玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン、干椎茸、たけのこ、しょうが、キウイフルーツ	なめこ、人参、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、小松菜、もやし、とうもろこし	人参、玉ねぎ、パセリ、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし	えのきたけ、小松菜、長ねぎ、にんにく、もやし、キャベツ、人参、ピーマン	人参、キャベツ、玉ねぎ、さやいんげん、にんにく、まんまるトマトジュース、ごぼう、きゅうり、かぼちゃチーズフライ
エネルギー	米、麦、三温糖、ごま油、でん粉、油 小) 696kcal 小) 914kcal	米、三温糖、ごま油、でん粉、油 小) 691kcal 小) 890kcal	米、油、バター、小麦粉、生クリーム、マーマレード、ドレッシング 小) 621kcal 小) 788kcal	米、三温糖、ごま油、油 小) 600kcal 小) 744kcal	米、じゃがいも、バター、油、マカロニ、マヨネーズ、ごま、ごま油、三温糖 小) 676kcal 小) 870kcal