



月目標：歯や骨を丈夫にしよう

6月は食育月間です!



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価			
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油類・種実	小学校	中学校		
1月	ごはん	ミルク	ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい(2個)・酔じょうゆ 大根キムチ	人気の中華メニュー。ツナと豆腐の中華煮は、ツナのうまみとオイスターソースなどの調味料で、コクのある味に仕上げます。	ツナ 豆腐 えびしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ながねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぱん	こめあぶら	655	775		
2火	ソフト麺	ミルク	ミートソース ハムエッグ コーンサラダ	今年度初めてのソフト麺です。無理なく野菜がたっぷりとれる人気のミートソースと一緒にどうぞ!	ぶたにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん こめこ	こめあぶら	671	792		
3水	ねじりパン	ミルク	中華コーンスープ 鶏肉とポテトのケチャップあえ グリーンサラダ	鶏肉と新じゃがいもを油で揚げ、ケチャップソースで和えます。パンにもよく合いますよ。	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ クリームコーン コーン ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ねじりパン でんぱん じゃがいも さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	620	753		
4木	ごはん	ミルク	絹厚揚げのみそ汁 さわらの香味揚げ 荳わかめのたくあんあえ	むし歯予防献立 歯を丈夫にするカルシウムが豊富で、よくかんで食べられる献立です。食後の歯みがきもお忘れなく!	あつあげ さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん じめじ しょうが ながねぎ たくあん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぱん ごまあぶら	ひまわりあぶら ごまあぶら	621	755		
5金	ミニ コッペパン	ミルク	せん切り野菜のスープ トマトソースペンネ クラッシュゼリー	豚ひき肉と野菜のおいしさの詰まった特製トマトソースは、ペン先の形の Pasta との相性バッチリです。	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのき はくさい にんにく しめじ みかんかん パインかん	コッペパン マカロニ ナタデココ ぶどうゼリー	こめあぶら	575	701		
8月	ごはん	ミルク	肉じゃが 和風ハンバーグ おろしソース 磯香あえ	肉じゃがやハンバーグなど、人気のメニューを取り入れた、栄養バランスのよい和食献立です。	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく えのきごおり だいこん はくさい もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう パンこ	こめあぶら	618	754		
9火	ごはん	ミルク	ポークカレー 大豆とさつまいものかりかり揚げ 福神漬けあえ	かむ回数が少なくなりがちなカレーには、かみごたえのあるかりかり揚げを組み合わせました。よくかんで、味わって食べましょう。	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク いりこ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり だいこん ふくじんづけ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぱん さつまいも さとう	こめあぶら バター ひまわりあぶら	680	830		
10水	コッペパン	ミルク	白菜とコーンのスープ ミートボールのチリソース 春雨サラダ	ミートボールをピリッとしたチリソースでいただきます。蒸し暑い季節に食欲のわくおかずです。	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき コーン しょうが はくさい ながねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン はるさめ さとう	こめあぶら	561	680		
11木	ごはん	ミルク	切干大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き さやいんげんのごま和え	ビタミンたっぷりの豚肉を生姜焼きにします。ごはんと一緒に食べて、脳に栄養を届けましょう。	あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん さやいんげん はくさい キャベツ	こめ おおむぎ さとう	ごま	655	794		
12金	ココアパン	ミルク	レタスのスープ 揚げ鶏のレモンソース 海藻サラダ	揚げた鶏肉に、初夏にぴったりのさわやかな酸味のレモンソースをかけてお届けします。	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ えのき レタス レモン キャベツ きゅうり	ココアパン でんぱん さとう	ひまわりあぶら	663	816		

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと、毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか?



おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



自分の健康のためにできること.....

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「過塩」を意識する

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう

いろいろな食品をバランスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう

食べた後は歯みがきしましょう