

# 6月 きゅうしょくだより



献立は都合により変更する場合があります。

平成28年6月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲み物	主菜 副菜 汁物	デザート	あかのなかま からだを つくる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	きのなかま エネルギーを つくる	1食分-(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
1	水	かみかみ わかめ ごはん	牛乳	スコッチエッグ はるさめサラダ	もずくスープ	ぶたにく たまご うすら ハム とうふ かにかま わかめ もずく 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり もやし えのき たけのこ	こめ げんまい はるさめ あぶら ごまあぶら ごま	670 24.6 2.8
2	木	ごはん	牛乳	さけのしおやき ごまあえ	てっかみそ けんこうめじる	サケ とりにく とうふ だいす なまあげ 牛乳	にんじん きゃべつ きゅうり もやし だいこん ねぎ	こめ ごま あぶら	667 33.2 2.9
3	金	カレー ピラフ	牛乳	ツナサラダ わかめスープ	クレープ	ぶたにく ツナ とうふ ベーコン かにかま わかめ 牛乳	にんじん いんげん たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり もやし だいこん えのき たけのこ ねぎ	こめ げんまい あぶら ごま マーガリン	600 23.6 2.5
6	月	ソフト めん	牛乳	だいすミートソース コールスローサラダ コンソメスープ		ぶたにく だいす まめ ハム いんげん ベーコン チーズ 牛乳	にんじん ビーマン トマト アスパラ チンゲンサイ パセリ たまねぎ セロリ マッシュルーム きゃべつ コーン きゅうり	めん じゃがいも マーガリン	646 26.7 2.9
7	火	ごはん	牛乳	いわしのかばやき のりすあえ	チゲふうとんじる	いわし ツナ ぶたにく あぶらあげ のり 牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ きゃべつ コーン ごぼう キムチ たまねぎ だいこん	こめ あぶら ごま じゃがいも	668 28.1 2.1
8	水	ごはん	牛乳	わふうおろしハンバーグ えだまめひじきサラダ もやしのみそしる	シューアイス	ぶたにく とうふ たまご ツナ ひじき わかめ 牛乳	のざわな いんげん にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ きゃべつ コーン もやし	こめ ぶ ごま ごまあぶら	590 23.6 3.0
9	木	のざわな ごはん	牛乳	さわらのこめこカツ ハンサンスー くるまふのみそしる	みそだいす	さわら たまご ハム わかめ 牛乳	にんじん こまつな きゃべつ きゅうり もやし たまねぎ	こめ ぶ はるさめ あぶら ごまあぶら	655 25.4 2.4
10	金	イエロー ライス	牛乳	さかさカレー しょうゆフレンチ てづくりあじさいゼリー		いか えび ハム チーズ 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ しめじ もやし きゅうり きゃべつ コーン	こめ げんまい じゃがいも あぶら マーガリン	709 26.4 2.1
12	日	オープンスクール おべんとう							
13	月	ちゅうか めん	牛乳	カニシューマイ チキンサラダ ちゃんぽんスープ	レモンゼリー	とりにく えび かにかま ぶたにく かまぼこ 牛乳	にんじん きゃべつ きゅうり もやし たまねぎ コーン しいたけ きくらげ	めん シューマイかわ	630 28.4 2.8
14	火	こめこ アップルパン	牛乳	だいすのミートカップ かいそうサラダ アスパラのクリームに	オレンジ	ぶたにく かにかま ベーコン ひじき チーズ かいそう 牛乳	アスパラ にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ もやし しめじ	こめこパン じゃがいも ごまあぶら ごま	576 24.3 3.1
15	水	ごはん	牛乳	チキンカツ カミカミおからポテトサラダ わかめのみそしる		とりにく たまご おから ハム チーズ わかめ 牛乳	にんじん きゅうり えだまめ もやし ねぎ	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	716 29.8 2.6
16	木	ごはん	牛乳	さばのごまみそに ナムル	すましじる	さば ハム とうふ かまぼこ わかめ 牛乳	にんじん ほうれんそう しょうが もやし コーン えのき だいこん たまねぎ	こめ ぶ ごまあぶら ごま	658 29.8 2.7
17	金	ふりかえきゅうぎょうび いすもざきたいさい							
20	月	うめじゃこ ごはん	牛乳	くるまふとなつやさいのあげに こぶあえ とうふだんごみそしる		とうふ ぶたにく じゃこ こんぶ 牛乳	しょうが うめ かぼちゃ にんじん なす いんげん きゃべつ ほうれんそう こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ げんまい あぶら ぶ ごま	586 20.8 2.6
21	火	ピザ トースト	ジュア	ジャーマンポテト ミートボールスープ	タルト	ウイナー チーズ ツナ かにかま にくだんご 牛乳	たまねぎ ビーマン にんじん パセリ きゃべつ しいたけ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	パン じゃがいも あぶら はるさめ	610 24.7 2.9
22	水	えだまめ ごはん	牛乳	とりのからあげ カレーもやし なめこのみそしる		とりにく かにかま とうふ 牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん えだまめ きりほし なめこ ねぎ	こめ ごま あぶら	582 28.2 2.7
23	木	ごはん	牛乳	アジのしおやき きりほしだいこんサラダ けんちんじる おこめのババロア		アジ ツナ とりにく とうふ 牛乳	ほうれんそう にんじん だいこん もやし ごぼう ねぎ しいたけ	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら	652 29.6 2.2
24	金	チンジャオ ロースどん	牛乳	ワンタンスープ カットパイ		ぶたにく 牛乳	ビーマン パプリカ もやし にんじん こまつな たけのこ メンマ きゃべつ パイン	こめ げんまい あぶら ごまあぶら	586 22.0 1.7
27	月	こめこ めん	牛乳	きんぴらエッグ きゃべつあさづけ	カレースープ	だいす たまご ぶたにく あぶらあげ ひじき 牛乳	にんじん ほうれんそう ごぼう きゃべつ きゅうり しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ しめじ えのき	こめこめん あぶら	600 29.2 2.7
28	火	ごはん	牛乳	さかなのチリソース さっぱりあえ	レタススープ	さかな かにかま たまご わかめ 牛乳	にんじん きゃべつ きゅうり コーン みかん レタス たまねぎ	こめ あぶら ごまあぶら	610 25.3 2.5
29	水	げんまい ごはん	牛乳	ハヤシライス ミニトマト フルーツしらたま		ぶたにく まめ 牛乳	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム えだまめ パナナ もも なし	こめ げんまい じゃがいも もち あぶら	673 21.4 1.6
30	木	ごはん	牛乳	ちくぜんに きりざい	とうふじる ひゅうがなつゼリー	とりにく なつとう とうふ 牛乳	にんじん いんげん のざわな こまつな たけのこ れんこん ごぼう たくあん もやし	こめ さといも あぶら ごま	610 24.0 2.2

## 放射線食品検査

【5月の結果】5月10日(火)使用

にんじん じゃがいも 不検出

【6月の検査】

6月7日(火)使用

ごぼう ねぎ

## 20日はしょくいくのひメニューです!

釜谷梅のうめごはん, 町のおふ屋さんで作られるくるまふのあげに, 調理員さんが丸めたとうふ団子のみそ汁です。出雲崎のおいしさがぎゅっとつまった一食をめしあがれ!

お家の人と一緒に読みましょ

# 体健康！ かみかみパワー

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。6月の給食では、よくかむをテーマに、よくかんで食べられ、歯と口の健康に良い食べ物(豆類・豆製品、きのこ、小魚、海草、野菜、乳製品など)をたくさん取り入れています。

現代の食事では、やわらかいものが好まれる傾向がありますが、かみごたえのあるものも意識して取り入れ、歯や口の健康を保ち、健康に長生きしましょう。



## こんなにすごい かみかみパワー

◎頭の働きがよくなる！



よくかむと、あごの筋肉が動きます。あごの筋肉をよく動かすと、周りの筋肉や血管が刺激され、血液の流れが良くなります。  
その結果、脳への血流がアップし、記憶力や集中力が高まります。

◎食べ過ぎ・肥満を予防！



よくかんでゆっくり食べることで、適量で満腹感を得ることができます。早食いやかまないで食べていると、脳の満腹中枢が刺激されず、いつまでも物足りない気分になってしまいます。  
だらだら食べは、生活習慣病やむし歯の原因にもなります。

◎だ液がたくさん出る！



だ液がたくさん出ると、食べ物の消化と栄養の吸収が良くなります。だ液には、主食に含まれるでんぷんの消化を助ける働きがあります。  
また、口の中の食べかすを洗い流し、むし歯菌が増えづらい環境を作ってくれます。

家庭でも、かむことを意識して食事をしてみましょう。かむことを意識することで、料理や素材の味をより感じやすくなり、味わって食べることができます。

普段の調理でも、固めに仕上げたり、大きく切ったりと少し工夫するだけでかみごたえがアップします。かみかみパワーで、歯と口の健康を守りましょう。

## 6月は『食育月間』です

食べることは生きることです。子供の時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。

「食育」とは、知育・徳育・体育の基礎となり、さまざまな経験や学習を通して、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることで

