

# 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29年6月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲 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 <sup>*</sup> -(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
1	木	のざわな ごはん	牛乳	ピーマンのにくづめ かみかみおからポテトサラダ くるまふのみそしる				ぶたにく おから ハム チーズ わかめ 牛乳	のざわな ピーマン にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし ねぎ	こめ ふ じゃがいも ごま あぶら マヨネーズ	633 24.1 2.6
2	金	ごはん	牛乳	いわしのかばやき のりずあえ チゲふうとんじる				いわし ツナ 牛乳 ぶたにく のり	ほうれんそう にんじん きゃべつ コーン ごぼう キムチ だいこん ねぎ	こめ あぶら ごま じゃがいも	649 27.6 2.0
5	月	ソフト めん	牛乳	だいずミートソース かいそうサラダ コンソメスープ かみかみレモンゼリー				ぶたにく だいず まめ ハム いんげん ベーコン かにかま チーズ 牛乳	にんじん ピーマン 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 もやし	めん じゃがいも マーガリン ごまあぶら	648 25.2 3.4
6	火	ごはん	牛乳	ちくぜんに きりざい とうふのみそしる				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 けんこん ごぼう たくあん だいこん もやし ねぎ	こめ さといも あぶら ごま	573 23.9 2.0
7	水	ツナ そぼろどん	牛乳	ピピンバナムル ちゅうかスープ メロンムース				ツナ ぶたにく たまご だいず とうふ かにかま 牛乳	こまつな にんじん ねぎ きりほし もやし コーン だいこん しいたけ	こめ げんまい じゃがいも あぶら ごま	671 23.6 1.6
8	木	ごはん	牛乳	サケのしおやき てっかみそ かぶのあさづけ さわにわん				サケ ぶたにく かまぼこ だいず こんぶ 牛乳	こまつな にんじん きぬさや かぶ えのき きゅうり きゃべつ たけのこ しいたけ	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら	654 32.7 2.7
9	金	えだまめ ごはん	牛乳	とりのからあげ おひたし なめこのみそしる				とりにく ちくわ かつおぶし とうふ 牛乳	こまつな にんじん えだまめ もやし なめこ ねぎ	こめ ごま あぶら	595 28.0 2.6
オープンスクール											
10	土	ツナ チャーハン	牛乳	チキンのごまサラダ わかめスープ ツインソースクレープ				ぶたにく ツナ とうふ とりにく かにかま たまご わかめ 牛乳	にんじん いんげん たまねぎ トマト きゅうり もやし コーン だいこん えのき たけのこ ねぎ	こめ げんまい あぶら ごま ごまあぶら	604 23.6 2.2
12	月	ふりかえきゅうぎょうび									
13	火	こめこ バーガー パン	牛乳	フィッシュフライ コールスローサラダ アスパラのクリームに				ハム とりにく 牛乳 ホキ	にんじん アスパラ パセリ きゃべつ コーン きゅうり たまねぎ	こめこパン じゃがいも マーガリン ごま	597 26.2 2.4
14	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー マロニーちゅうかあえ たまごスープ				ぶたにく ハム たまご わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ きゃべつ たまねぎ きゅうり もやし しいたけ えのき きくらげ ねぎ	こめ マロニー あぶら ごまあぶら	607 24.5 2.0
15	木	イエロー ライス	牛乳	さかさカレー しょうゆフレンチ かみかみヨーグルトあえ				えび ぶたにく ハム チーズ ヨーグルト 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ しめじ バイン もやし きゅうり みかん きゃべつ コーン パナナ	こめ げんまい じゃがいも マーガリン あぶら	673 23.7 1.7
16	金	カムカム わかめ ごはん	牛乳	さばのマスタードやき きりぼしだいこんに じゃがいものみそしる				さば あぶらあげ さつまあげ わかめ 牛乳	にんじん いんげん こまつな だいこん しいたけ もやし ねぎ	こめ あぶら じゃがいも	675 24.1 2.3
19	月	ちゅうか めん	牛乳	てづくりはるまき プリン ちゅうかあえ ちゃんぽんスープ				えび かにかま ぶたにく かまぼこ 牛乳	にんじん しいたけ たけのこ きゃべつ きくらげ きゅうり コーン もやし	めん あぶら はるまきかわ	648 27.5 2.5
20	火	ピザ トースト	牛乳	ジャーマンポテト ミートボールスープ タルト				ウインナー チーズ ツナ かにかま にくたんご 牛乳	たまねぎ ピーマン 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 あぶら じゃがいも はるさめ マーガリン	573 22.5 2.9
21	水	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 かほちゃ 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 ふ ごま	589 20.9 2.6
22	木	ごはん	牛乳	サケのマヨネーズやき しらたきのツルツルいため きざみふのみそしる				サケ ハム わかめ 牛乳	にんじん なら こまつな もやし コーン パセリ いんげん	こめ ふ あぶら マヨネーズ	603 26.5 2.2
23	金	セルフ オムライス	牛乳	ごぼうのごまネーズサラダ 野菜スープ ケチャップ				とりにく たまご ハム ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり きゃべつ グリーンピース	こめ げんまい あぶら ごま マヨネーズ	700 22.0 2.7
26	月	こめこ めん	牛乳	きんぴらエッグ そくせきづけ カレーなんばん				だいず 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 ルウ	622 29.3 2.9
27	火	ハヤシ ライス	牛乳	イタリアンサラダ あじさいゼリー				ぶたにく まめ ハム 牛乳	にんじん トマト きゃべつ アスパラ パプリカ コーン たまねぎ きゅうり マッシュルーム	こめ げんまい じゃがいも マカロニ あぶら	692 22.1 2.4
28	水	チンジャオ ロースどん	牛乳	かみかみサラダ ワントンスープ				ぶたにく だいず 牛乳	ピーマン パプリカ しいたけ にんじん こまつな きくらげ たけのこ きゃべつ ねぎ もやし きゅうり コーン メンマ	こめ げんまい あぶら ごま マヨネーズ ワントン	623 23.0 1.6
29	木	ごはん	牛乳	ポークソテー くきわかめのきんぴら あおなのみそしる				ぶたにく あつあげ わかめ 牛乳	にんじん こまつな しょうが りんご たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ あぶら ごま	649 26.3 2.8
30	金	ごはん	牛乳	しろみざかなのチリソース さっぱりあえ レタスのスープ				ホキ かにかま たまご わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり レタス もやし コーン みかん えのき	こめ あぶら ごまあぶら	593 24.4 1.8

お家の人と一緒に読みましょう

# 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

