



6月

# 献立表

令和元年6月 出雲崎小学校

今月の予定 10日 振替休業日  
17日 休業日

日曜	献立名	おもに使用する食品					エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	
3月	アーモンド そばごはん	牛乳	けんちん汁 ポテトのチーズ焼き シーフードサラダ	豚肉 卵 <b>大豆</b> とり肉 とうふ ベーコン <b>いか</b> 牛乳 チーズ えび ツナ <b>わかめ</b> <b>くきわかめ</b>	しょうが 大根 <b>ごぼう</b> にんじん ねぎ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり つきこん	米 <b>玄米</b> さとう油 じゃがいも <b>アーモンド</b>	635 26.7 2.4
4火	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 紅ますの西京焼き 梅あえ	とうふ 卵 紅ます とり肉 <b>ずるめいか</b> 牛乳 <b>わかめ</b>	玉ねぎ えのきだけ ねぎ にんじん もやし きゃべつ 梅干し 小松菜	米 じゃがいも さとう油	617 28.3 2.2
5水	大麦めん	オレンジ ジュース	カレー南蛮 海鮮ぎょうざ のりずあえ	とり肉 <b>大豆</b> えび 卵白 ツナ 白身魚 すり身 豚肉 のり	玉ねぎ えのきだけ ねぎ もやし もやし きゃべつ <b>干しいたけ</b> にら にんじん 小松菜	大麦めん カレールー でんぶん ごま油 小麦粉	522 19.8 3.4
6木	ごはん	牛乳	野菜スープ メンチカツ ラーメンサラダ	ベーコン ロースハム あさり 豚肉 牛乳	玉ねぎ きゃべつ もやし にんじん きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも 油 中華めん <b>ごま</b> ごま油 パン粉 小麦粉	678 22.8 2.3
7金	あさりごはん	牛乳	高野とうふのみそ汁 とり肉のみそつくね パンサンスー	<b>あさり</b> 油揚げ 高野とうふ 厚揚げ とり肉 ロースハム 牛乳	えだまめ えのきだけ ねぎ にんじん ホールコーン 玉ねぎ もやし 小松菜 れんこん しょうが きゅうり <b>ごぼう</b> しょうが	米 <b>玄米</b> さとうごま パン粉 でんぶん じゃがいも 春雨 ごま油	644 26.9 2.4
8土	わかめごはん	牛乳	春雨スープ いかのてり焼き ごまじゃこサラダ	豚肉 とり肉 <b>わかめ</b> 牛乳 <b>いか</b> <b>大豆</b> <b>ちりめんじゃこ</b>	ねぎ きゃべつ <b>きくらげ</b> <b>切干大根</b> にんじん チンゲン菜	米 <b>玄米</b> ごま油 春雨 さとうごま	590 28.1 2.9
11火	セルフ チキンバーガー	牛乳	ブラウンシチュー 海藻サラダ	とり肉 <b>レンズ豆</b> 牛乳 <b>わかめ</b> 豚肉 ツナ スキムミルク <b>くきわかめ</b>	しょうが 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム にんじん	パン 小麦粉 油 <b>コーンフレーク</b> パン粉 じゃがいも ノンエッグタルタルソース	749 35.5 4.2
12水	ごはん	牛乳	車ふのみそ汁 とうふハンバーグ ジャーマンポテト	車ふ とうふ 油揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ <b>ひじき</b>	ねぎ えのきだけ 玉ねぎ ホールコーン にんじん パセリ	米 パン粉 油 じゃがいも さとう	717 28.1 2.3
13木	ピビンバ	牛乳	あおさのみそ汁 ワインゼリー	豚肉 なたと巻き 牛乳 油揚げ あおさ	しょうが にんにく <b>切干大根</b> にんじん <b>たけのこ水煮</b> もやし ねぎ 小松菜 <b>干しいたけ</b> えのきだけ <b>ぜんまい水煮</b> チンゲン菜	米 <b>玄米</b> さとう油 ごま油 じゃがいも ごま	638 24.7 2.0
14金	ごはん	牛乳	とん汁 さばのみそ煮 野菜おひたし	豚肉 とうふ さば かまぼこ 油揚げ 牛乳	<b>ごぼう</b> 大根 つきこん ねぎ にんじん しょうが もやし きゃべつ 小松菜	米 じゃがいも さとう油	721 29.5 2.4
18火	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 タンドリーチキン なめたけあえ さくらんぼ	牛乳 もずく なたと巻き ヨーグルト かまぼこ	えのきだけ にんじん チンゲン菜 ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし きゃべつ さくらんぼ	米 じゃがいも	544 27.4 2.1
19水	中華めん	牛乳	マーボースープ えびグラタン 寒天サラダ	牛乳 豚肉 とうふ えび <b>ひじき</b> チーズ <b>くきわかめ</b> とり肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん にら もやし <b>メンマ</b> <b>干しいたけ</b> マッシュルーム きゃべつ きゅうり ねぎ	中華めん さとうバター ごま油 でんぶん 油 ホワイトルー マカロニ	642 29.5 3.0
20木	とり五目 ごはん	牛乳	なめこ汁 鮭チーズフライ たくあんあえ	とり肉 油揚げ 鮭 <b>ひじき</b> 牛乳 とうふ 車ふ チーズ	<b>干しいたけ</b> <b>ごぼう</b> なめこ ねぎ きゃべつ きゅうり たくあん漬け にんじん	米 <b>玄米</b> 油 ごま さとう パン粉 じゃがいも 小麦粉	632 26.8 2.5
21金	ごはん	牛乳	ワンタンスープ 肉だんごのケチャップソース きゃべつの浅漬け	牛乳 豚肉 なたと巻き 塩こんぶ	にんじん チンゲン菜 えのきだけ メンマ ねぎ きゃべつ きゅうり 野沢菜	米 ワンタン ごま油 ごま	622 25.4 3.4
24月	キーマカレー (カレーピラフ・ ナン)	牛乳	福神漬けあえ 冷凍パイ	豚肉 <b>レンズ豆</b> 牛乳 チーズ <b>大豆</b> スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン 福神漬け パセリ きゃべつ きゅうり パイナップル	米 ナン 油 カレールー ごま	710 26.1 3.0
25火	米粉パン りんごジャム	牛乳	中華スープ 五目オムレツ 焼きそば	とうふ 豚肉 牛乳 <b>ひじき</b> 卵 <b>くきわかめ</b>	<b>きくらげ</b> ねぎ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ もやし きゃべつ チンゲン菜 ピーマン	米粉パン ジャム 油 中華めん ごま油	708 30.2 3.1
26水	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 とり肉のスパイシーから揚げ ごまあえ	あさり とうふ 牛乳 とり肉 <b>大豆</b> 油揚げ	えのきだけ ねぎ しょうが 小松菜 にんにく きゃべつ もやし にんじん	米 でんぶん ごま油 じゃがいも 油 さとうごま	648 21.5 2.7
27木	野沢菜ごはん	牛乳	じゃがいものそばろ煮 焼きぎょうざ もやしナムル	豚肉 車ふ 牛乳 <b>ちりめんじゃこ</b>	玉ねぎ <b>干しいたけ</b> 野沢菜 つきこん もやし <b>切干大根</b> えだまめ にんじん 小松菜	米 <b>玄米</b> ごま油 じゃがいも ごま油 さとうでんぶん	681 22.6 2.2
28金	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 銀鮭の塩焼き アーモンドサラダ	牛乳 あつ揚げ <b>うち豆</b> 銀鮭 ロースハム	にんじん 大根 ねぎ きゃべつ 小松菜 きゅうり	米 じゃがいも <b>アーモンド</b>	677 30.5 1.9

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

### 6月はかみかみ月間です

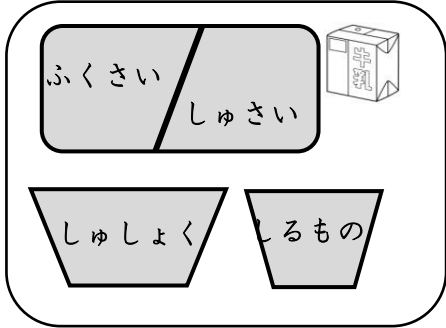
6月4日～10日は歯の衛生週間です。給食は、野菜をかためにゆでたり、かみごたえのある食品をいろいろ取り入れたりと、いつでもかみかみ献立です。今月はさらにかみごたえのある食品を強化しました。太字になっている食品が、かみごたえのある食品です。意識しながらよ～くかんで食べましょう。よくかむとからだによいことがたくさんあります。(食育だより参照)

# 教室掲示

きゅうしょく はいぜんず 令和元年6月 出雲崎小学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

\*ただしもりつけかた\*



\*もよくみてもりつけしよう。\*

\*お知らせ\*

10日 ふりかえきゅうぎょうび  
17日 きゅうぎょうび



<p><b>3</b></p> <p>シーフードサラダ / ポテトのチーズ焼き</p> <p>アーモンドそばろごはん / けんちんじる</p> <p>はし</p>	<p><b>4</b></p> <p>うめあえ / 水にますのさいきょうやき</p> <p>ごはん / かきたまみそしる</p> <p>はし</p>	<p><b>5</b></p> <p>オレンジジュース</p> <p>のりずあえ / かいせんぎょうぎ</p> <p>おおむぎめん / カレーなんばん</p> <p>はし</p>	<p><b>6</b></p> <p>ラーメンサラダ / メンチカツ</p> <p>ごはん / やさいスープ</p> <p>はし</p>	<p><b>7</b></p> <p>パンサン / とりにくのみそつくね</p> <p>あさりごはん / こうやどうふのみそしる</p> <p>はし</p>
<p><b>8(土)</b></p> <p>ごまじゃこサラダ / いかのてりやき</p> <p>わかめごはん / はるさめ</p> <p>はし</p>	<p><b>11</b></p> <p>かいそうサラダ / フライドチキン</p> <p>バーガーパン / ブラウンメチュー</p> <p>タルタルソース / スプーン</p>	<p><b>12</b></p> <p>ジャーマンポテト / とうふハンバーグ</p> <p>ごはん / るまふのみそしる</p> <p>はし</p>	<p><b>13</b></p> <p>にのぐ / やさいのぐ</p> <p>ごはん &lt;ピビンバ&gt; / あおさのみそしる</p> <p>ワイリー / スプーン</p>	<p><b>14</b></p> <p>やさいおひたし / さばのみそに</p> <p>ごはん / とんじる</p> <p>はし</p>
<p><b>17</b></p> <p>*休業日*</p> <p>祭</p>	<p><b>18</b></p> <p>さくらんぼ</p> <p>なめたけあえ / アンドリーチキン</p> <p>ごはん / もずくのみそしる</p> <p>はし</p>	<p><b>19</b></p> <p>かんてんサラダ / えびグラタン</p> <p>ちゅうかめん / マーボースープ</p> <p>はし</p>	<p><b>20</b></p> <p>たくあんあえ / さけチーズフライ</p> <p>とりごもくごはん / なめこじる</p> <p>はし</p>	<p><b>21</b></p> <p>きゃべつあさづけ / にくだんごのケチャップソース</p> <p>ごはん / ワンタン</p> <p>はし</p>
<p><b>24</b></p> <p>れいとうパン</p> <p>ふくじんづけあえ / キーマカレー</p> <p>ナン / カレーピラフ</p> <p>スプーン</p>	<p><b>25</b></p> <p>やきそば / ごもくオムレツ</p> <p>こめこパン / ちゅうかスープ</p> <p>りんごジャム / はし</p>	<p><b>26</b></p> <p>ごまあえ / とりにくのスパイシーからあげ</p> <p>ごはん / あさりのみそしる</p> <p>はし</p>	<p><b>27</b></p> <p>もやしナムル / やきぎょうぎ</p> <p>のざわなごはん / じゃがいものそばろに</p> <p>はし</p>	<p><b>28</b></p> <p>アーモンドサラダ / ぎんさけのしおやき</p> <p>ごはん / あつあげのみそしる</p> <p>はし</p>



# 食育だより

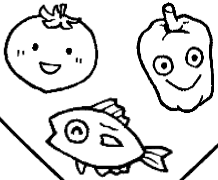
令和元年6月  
出雲崎小学校



## 6月は食育月間です



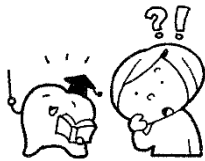
まいつき 毎月19日は食育の日  
とし 毎年6月は食育月間



毎月19日は食育の日です。そして6月は食育月間です。  
第2次食育推進基本計画にて定められました。「食」について、  
いろいろな角度から見て学び、理解を深めることを目的として  
います。私たちは、毎日欠かすことなく食べています。  
身近な「食」について、友だちや、先生、家族と話し合っ  
てみましょう。



## よくかんで食べよう



～よくかむといろいろな効果があるよ～

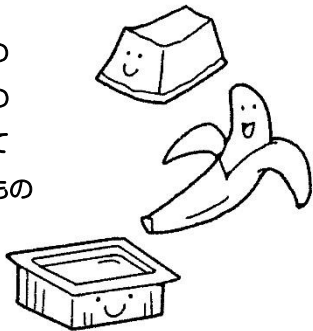


<p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

かむことであごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されることで、お腹がいっぱいになったと感じ、食べすぎを防止します。

## かみごたえのない食べ物

- \*やわらかいもの
- \*加工されたもの
- \*よくかまなくて飲み込めるもの



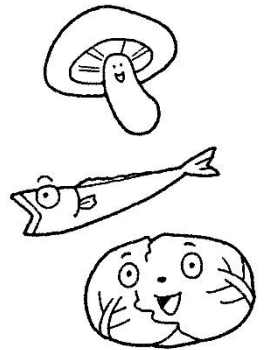
## かまない子、かめない子が増えています

みなさんはよくかんで、食べていますか。やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力がおとろえ、かめなくなってしまう。

よくかむことは、意識しないと長続きしません。健康を維持するために、よくかんで食事をしましょう。

## かみごたえのある食べ物

- \*かたいもの
- \*繊維質が多いもの
- \*よくかまないと飲み込めないもの



## かむ回数、こんなにちがいます！

和食は、ファストフードと比べて、かむ回数がおおよそ2倍です。和食は、ごはんを中心に野菜や海藻など、かみごたえのある食材で成り立っています。一方、ファストフードは細かくきざむ、すりつぶすなど加工した食べ物が多かったり、油脂が多く使われていたりするため、かみごたえの少ない食事になります。



ファストフード



和食