

|      | 月   | 火  | 水   | 木  | 金   |                               |
|------|---|--|---|--|---|-------------------------------|
| こんだて | <p>副菜<br/>主菜</p> <p>主食<br/>汁物</p>   | <p>ジャーマンポテト</p> <p>えびマカロニグラタン</p> <p>野菜たっぷりスープ</p> <p>食パン</p> <p>チョコクリーム</p>                                       | <p>★きわかめ</p> <p>鶏肉と高野豆腐の揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>青菜のみそ汁</p>  | <p>★きんぴら</p> <p>さけのみそマヨチーズ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじり汁</p>                             | <p>★いもけんぴ</p> <p>パリッシユ</p> <p>パンサンスー</p> <p>★キムタクごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>           |                               |
|      | 赤   | 主に体を作るものになる食品  | えび ベーコン チーズ 牛乳  | とりにく こうどうふ あぶらあげ みそ きわかめ 牛乳  | さけ さつまあげ たまご とうふ みそ チーズ 牛乳  | ぶたにく ハム たまご なたか たかちいわし 牛乳     |
|      | 緑   | 主に体の調子を整えるものになる食品  | にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン   | にんじん こまつな キャベツ きゅうり だいこん ねぎ  | にんじん こまつな ごぼう れんこん えのき ねぎ   | にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし ねぎ  |
|      | 黄   | 主にエネルギーのもとになる食品  | しょうパン じゃがいも チョコクリーム バター   | こめ さとう ごま あぶら  | こめ さとう マヨネーズ ごま   | こめ ワンタン さつまいも はるさめ さとう ごま あぶら |
|      | 栄養価   | エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)   | 628kcal/22.6g/3.2g  | 676kcal/24.5g/2.2g   | 647kcal/28.5g/2.0g  | 574kcal/23.6g/2.6g            |
| こんだて | <p>★アーモンド</p> <p>★てりやき</p> <p>サラダ</p> <p>チキン</p> <p>ごはん</p> <p>ポトフ</p>  | <p>★きりざい</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>豚汁</p>   | <p>ゼリー</p> <p>★寒天サラダ</p> <p>おろし大麦めん</p> <p>カレー</p> <p>なんばん南蛮</p>  | <p>★筑前煮</p> <p>メンチカツ</p> <p>★手作りゆかりふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのみそ汁</p>                 | <p>★豚肉とポテト</p> <p>★コーン</p> <p>しゅうまい</p> <p>2個</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかたまご中華卵スープ</p> |                               |
|      | 赤   | とりにく ツナ ウイナー 牛乳  | あじ なつとう ぶたにく とうふ みそ 牛乳  | ぶたにく とりにく あぶらあげ きわかめ 牛乳  | とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ じゃこ 牛乳   | ぶたにく すりみ たまご とりにく とうふ         |
|      | 緑   | にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ  | にんじん のぎわな ごぼう だいこん ねぎ   | にんじん こまつな たまねぎ えのき ねぎ キャベツ かんてん  | にんじん きぬさや こまつな かぶ えのき れんこん たけのこ   | にんじん ビーマン チンゲンサイ たけのこ コーン     |
|      | 黄   | こめ じゃがいも アーモンド あぶら   | こめ じゃがいも ごま あぶら   | おろし大麦めん さとう ゼリー あぶら  | こめ さとう こくぎこ パンこ あぶら ごま  | こめ じゃがいも さとう あぶら              |
|      | 栄養価   | 610kcal/26.1g/2.0g   | 688kcal/29.0g/2.1g  | 671kcal/24.9g/3.0g   | 683kcal/25.6g/2.8g  | 623kcal/27.1g/2.0g            |
| こんだて | <p>オーフンスクール</p> <p>ふいかえ休日</p> <p>フレンチ</p> <p>サラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>きなこあげパン</p>  | <p>★切干大根</p> <p>★銀鱈</p> <p>西京焼き</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ</p> <p>汁</p>  | <p>★お祭り気分を味わおう!</p> <p>★冷凍パイ</p> <p>★とりのからあげ</p> <p>※焼きそばの脇に盛り付けます</p> <p>焼きそば</p> <p>トック</p>                             | <p>★梅じゃこ</p> <p>★豚肉のアップル</p> <p>ジンジャー焼き</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのみそ汁</p>                 |   |                               |
|      | 赤   | きなこ ハム ベーコン あさり チーズ 牛乳   | ぎんざけ ぶたにく さつまあげ なたか みそ ジョア  | ぶたにく とりにく あぶらあげ じゃこ 牛乳   | ぶたにく ささぎ あぶらあげ ハム とうふ もずく 牛乳  |                               |
|      | 緑   | トマト ブロッコリー にんじん キャベツ コーン たまねぎ  | にんじん きぬさや いら たまねぎ ねぎ かりほしだいこん   | にんじん ビーマン チンゲンサイ キャベツ パイン  | アスパラ にんじん ねぎ キャベツ たけのこ ねぎ   |                               |
|      | 黄   | こめ パン マカロニ さとう あぶら   | こめ さとう あぶら バター  | ちゅうかめん トック あぶら   | こめ ふ さとう あぶら  |                               |
|      | 栄養価   | 707kcal/27.8g/2.5g   | 551kcal/23.7g/2.1g  | 610kcal/27.7g/3.0g   | 545kcal/22.4g/2.6g  |                               |
| こんだて | <p>フルーツ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>★大豆の</p> <p>サラダ</p> <p>チキンカレーライス</p> <p>★玄米入ごはん</p> <p>チキンカレー</p>                             | <p>い たまご</p> <p>炒り卵</p> <p>あえ</p> <p>しろみさかな</p> <p>白身魚の</p> <p>レモン</p> <p>ごはん</p> <p>★根菜の</p> <p>ごじり</p> <p>戻汁</p> | <p>★和風</p> <p>サラダ</p> <p>さくらんぼ</p> <p>じゃが</p> <p>チーズ</p> <p>中華めん</p> <p>タンメン</p> <p>スープ</p>                               | <p>★カレー</p> <p>★きんぴら</p> <p>★五目豆腐</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>あさりの</p> <p>みそ汁</p> | <p>★梅じゃこ</p> <p>★豚肉の</p> <p>アップル</p> <p>ジンジャー焼き</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのみそ汁</p>      |                               |
|      | 赤   | とりにく チーズ ヨーグルト 牛乳  | ホキ たまご あぶらあげ みそ だいず 牛乳  | ぶたにく ベーコン なたか チーズ 牛乳   | ぶたにく とうふ さつまあげ あさり とうふ みそ   | ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ じゃこ 牛乳  |
|      | 緑   | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり くだもの   | にんじん こまつな たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん  | いら にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ さくらんぼ   | にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ   | にんじん だいこん きゅうり うめ たまねぎ        |
|      | 黄   | こめ じゃがいも ゼリー さとう あぶら   | こめ じゃがいも さとう あぶら  | ちゅうかめん じゃがいも バター   | こめ じゃがいも さとう あぶら  | こめ じゃがいも ふ さとう あぶら            |
|      | 栄養価   | 762kcal/23.2g/2.5g   | 630kcal/26.1g/2.2g  | 591kcal/25.8g/2.9g   | 654kcal/27.5g/2.3g  | 639kcal/30.3g/2.5g            |
| こんだて | <p>★のり</p> <p>★小魚と大豆</p> <p>★あえ</p> <p>★揚げ</p> <p>★煮肉</p> <p>★じゃが</p> <p>ごはん</p> <p>クリーム</p> <p>シチュー</p> <p>ブルーベリージャム</p> | <p>★和風</p> <p>★サラダ</p> <p>コーン</p> <p>サラダ</p> <p>スパニッシュ</p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん</p> <p>汁</p>             | <p>★お祭りの</p> <p>★気分を</p> <p>★味わおう!</p> <p>★冷凍パイ</p> <p>★とりの</p> <p>★からあげ</p> <p>※焼きそばの脇に盛り付けます</p> <p>焼きそば</p> <p>トック</p> | <p>★梅じゃこ</p> <p>★豚肉の</p> <p>アップル</p> <p>ジンジャー焼き</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのみそ汁</p>         |   |                               |
|      | 赤   | だいず ツナ ぶたにく なまあげ じゃこ のり 牛乳   | たまご とりにく ベーコン かまぼこ チーズ 牛乳   | さき ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ わかめ 牛乳   | たまねぎ アスパラガス じゃがいも (後半~)   |                               |
|      | 緑   | こまつな にんじん いんげん たまねぎ もやし こんにやく  | にんじん ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ   | にんじん キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ  | ★は、かみごたえのあるメニューです。  |                               |
|      | 黄   | こめ じゃがいも さとう ごま あぶら  | コッパン マカロニ じゃがいも ジャム あぶら   | こめ さとう あぶら   |   |                               |
|      | 栄養価   | 657kcal/26.9g/2.0g   | 687kcal/27.5g/2.8g  | 695kcal/27.4g/2.2g   |   |                               |

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

しょくいく  
**食育だより**  
～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は  
「食育の日」

令和3年6月  
出雲崎小学校

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働き・役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のために食後の歯磨きを習慣づけるようにしていきたいですね。

<今月の給食目標>  
**骨や歯を丈夫にしよう**

**6/4(金)～10(木)**  
**歯と口の健康週間**



**よくかんで食べましょう!**

**食事に取り入れましょう!**

～かむことの4つの効果～

～歯を丈夫にする食べ物～

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

**消化を助ける**

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

**肥満を予防する**



あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

**脳の働きを活性化**

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

**むし歯を予防**

①かみごたえがあるもの

ナッツ、ごぼう、やさいスティック、こんにやく、だいず、かいそう、ごまかな、あおな

②カルシウムを多く含むもの

**6/3(木)～10(木) ハッピーライフウィーク**  
**毎日朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう!**

**朝ごはんは大切なエネルギー源**

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

**何を食べればいいのか?**

朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう。

|  |   |
|--|---|
| <p>③副菜<br/>野菜・海藻・きのこ<br/>【体の調子を整える】</p>  | <p>②主菜<br/>魚・肉・卵など<br/>【体を作る・体温を上げる】</p>    |
| <p>①主食<br/>ごはん、パンなど<br/>【脳や体のエネルギー源】</p> | <p>④汁物<br/>みそしる、スープ<br/>【水分補給・体の調子を整える】</p> |

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスの良い食事を心がけます。  
普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。