

6月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での働き							日付	曜日	主な材料と体内での働き											
		主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの					kcal	g	g	主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの			kcal	g
2	月	ご飯 鶏のから揚げ 和風マヨサラダ コンソメスープ	こめ・片栗粉・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ・じゃが芋	鶏肉	にんにく・しょうが・キャベツ・人参・コーン・しめじ	776	28.7	35.4	20	金	ご飯 ポークチャップ しょうマイ 里芋の味噌汁 ベビーチーズ	こめ・砂糖・サラダ油・さといも	豚肉・シュウマイ・みそ・チーズ	玉ねぎ・人参・エリンギ しょうが・にんにく・小松菜	670	29.1	16.7					
3	火	ご飯 さばのカレー風味焼き ちくわ磯部揚げ オクラのサラダ 豆腐の味噌汁	こめ・揚げ油	さば・ちくわ・豆腐・みそ	オクラ・人参・コーン・玉ねぎ	717	29.0	25.8	21	土												
4	水	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のソテー ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁	こめ・糸こんにゃく・砂糖 サラダ油・じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	牛肉・豆腐・うすあげ・みそ	白菜・人参・しいたけ・ほうれん草 玉ねぎ・しめじ・胡瓜	823	25.7	36.0	23	月	ご飯 鶏の甘辛焼き マカロニサラダ れんこんきんぴら 小松菜の味噌汁	こめ・砂糖・マカロニ ノンエッグマヨネーズ・ごま油	鶏肉・みそ	胡瓜・人参・れんこん・小松菜 玉ねぎ	753	29.8	24.8					
5	木	豚丼 いんげんのおかか和え もやしの味噌汁 りんごゼリー	こめ・糸こんにゃく・サラダ油 砂糖・りんごゼリー	豚肉・豆腐・みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・いんげん もやし	842	44.4	18.4	24	火	ご飯 さばの塩焼き キャベツソテー 春巻き もやしの味噌汁	こめ・バター・サラダ油・揚げ油 さつまいも	さば・春巻き・みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ・もやし	721	24.0	29.2					
6	金	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ほうれん草のコーンソテー ひじきサラダ うすあげの味噌汁	こめ・砂糖・片栗粉・サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	豆腐野菜ハンバーグ・ひじき うすあげ・みそ	ほうれん草・人参・コーン えだまめ・玉ねぎ	764	25.2	26.5	25	水	ロールパン メンチカツ ピーマンソテー 野菜スープ スライスチーズ	ロールパン・揚げ油・ピーマン ごま油・じゃが芋	メンチカツ	玉ねぎ・人参	712	20.2	27.9					
7	土									26	木	ハヤシライス ビーンズサラダ プリン	こめ・サラダ油・砂糖	牛肉・大豆・プリン	玉ねぎ・マッシュルーム・えだまめ コーン・人参	860	22.5	27.7				
9	月									27	金	ご飯 豚の生姜焼き 焼き厚揚げ もやしの和え物 ごぼうの味噌汁	こめ・サラダ油・砂糖・ごま油・ふ	豚肉・厚揚げ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・しょうが もやし・ほうれん草・人参 ごぼう・えのき	663	32.1	17.5				
10	火									28	土											
11	水									30	月	ご飯 鶏の照り焼き 揚げ餃子 大根サラダ 具だくさんごまスープ	こめ・砂糖・揚げ油	さくら・豚肉	大根・人参・コーン・玉ねぎ きくらげ・もやし	765	30.0	29.6				
12	木	🌟🌟🌟 おいしく食べるための虫歯予防 🦷🪥 6月4日は虫歯予防デー、そして6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。 子どもの歯はやわらかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯予防をすることが大切です。 また、虫歯のない健康な歯をつくるためには、歯磨きだけでなく、食生活もとても重要です。 🌟🌟🌟 ①よく噛んで食べよう！ 唾液には虫歯を予防する効果があります。 よく噛むことで唾液がたくさん分泌されるため、虫歯予防につながります。食事はよく噛んで食べ、虫歯を予防してくれる唾液をたくさん分泌しましょう。 🌟🌟🌟 ③カルシウムをしっかりとうろう！ カルシウムは、丈夫で健康な歯を作るために必要な栄養素です。 牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚や干しえび、大豆・大豆製品など、カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。 🥛牛乳 ②時間を決めて、だらだら食べないようにしよう！ 食事中・食後の口の中は、虫歯になりやすい環境です。 このため、だらだらと食べ続けると虫歯になりやすいです。 食事は時間を決めて、規則正しい食生活を送りましょう。 🕒👤👤																				

おいしく食べるための虫歯予防

6月4日は虫歯予防デー、そして6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
子どもの歯はやわらかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯予防をすることが大切です。
また、虫歯のない健康な歯をつくるためには、歯磨きだけでなく、食生活もとても重要です。

①よく噛んで食べよう！

唾液には虫歯を予防する効果があります。
よく噛むことで唾液がたくさん分泌されるため、
虫歯予防につながります。食事はよく噛んで食べ、
虫歯を予防してくれる唾液をたくさん分泌しましょう。

③カルシウムをしっかりとりよう！

カルシウムは、丈夫で健康な歯を作るために
必要な栄養素です。
牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚や干しえび、
大豆・大豆製品など、カルシウムの多い食品を
積極的にとりましょう。

②時間を決めて、だらだら食べないようにしよう！

食事中・食後の口の中は、虫歯になりやすい環境です。
このため、だらだらと食べ続けると虫歯になりやすいです。
食事は時間を決めて、規則正しい食生活を送りましょう。

いつまでも

健康な歯を保ちましょう！

・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。
・献立の一部を変更することもあります。
・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。