



6月給食献立予定表 (中学校)



牛乳を飲もう!

①

それはね...
「ミルクせん」
「どうしてこのようにおいしいの?」
「牛乳が毎日出るの?」
「給食には、牛乳が毎日出るの?」

②

骨や歯をつくるカルシウムが、多くふくまれているから

③

骨を大きくしようぶにするのは「今」なんだ!

④

よく寝て運動することも忘れずにね

「さっか!」
「だから毎日飲むんだね」

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
3月	麦ごはん	○					米 麦		804 kcal
	さばの生姜煮		さば			しょうが	砂糖		39.9 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	23.6 g
	とりごぼうスープ		鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ		油	2.5 g
一口メモ	大切です! 朝ごはん!! 朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備がととのいます。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。								
4火	青菜ごはん	○			大根の葉		米 麦		742 kcal
	カミカミタコメンチ		たこ たらすり身			キャベツ	小麦粉	油	28.5 g
	かみかみサラダいか		いか	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま ごま油	19.3 g
	根菜みそ汁		豆腐 油揚げ みそ	茎わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ			2.7 g
レモンゼリー (ナタデココ入)						レモンゼリー			
一口メモ	6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かむことは、歯を丈夫にし、あごを発達させます。また、脳が刺激されるので、頭のはたらきがよくなります。今日の主菜は、かみごたえのあるたこの入った「カミカミタコメンチ」です。いつもより意識してよくかんで食べましょう。								
5水	麦ごはん	○					米 麦		679 kcal
	肉豆腐		豚肉 焼き豆腐		にんじん	白菜 ねぎ	砂糖		30.5 g
	もやしのものりあえ			のり	ほうれん草 にんじん	白菜			17.8 g
	あさりのみそ汁		あさり みそ		小松菜	大根 ねぎ			2.5 g
アーモンドカル			煮干し				アーモンド ごま		
一口メモ	6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。今日のデザートは、「アーモンドカル」。煮干しにごまをからめたものとアーモンドが入っています。歯をつくる材料となるカルシウムがたっぷりふくまれています。よくかんで食べましょう。								
6木	長コッペパン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		665 kcal
	鶏肉のハーブ焼		鶏肉		バジル		砂糖		34.4 g
	根菜のラタトゥイユ		大豆 みそ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ れんこん ごぼう	砂糖	オリーブオイル	17.4 g
	ABCスープ				アスパラガス にんじん	キャベツ	ABCマカロニ		3.7 g
一口メモ	「ABCスープ」には、アルファベットのマカロニが入っています。みなさんのおわんの中には、どんなアルファベットが入っていたか、かくにんじてみましょう。								
7金	麦ごはん	○					米 麦		759 kcal
	豆腐ハンバーグ・おろしソース		豆腐 鶏肉 豚肉			大根			29.2 g
	じゃがいものツナ炒め		ツナ		小松菜 にんじん		じゃがいも	油	20.8 g
	もやしのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		にんじん	もやし ねぎ			2.9 g
パインコンポート					パイナップル	砂糖			
一口メモ	6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。ひとくち30回かむのが理想です。いつもより、5回多くかんでからのみこむようにしましょう。								
10月	麦ごはん	○					米 麦		742 kcal
	ルーロー飯の具		豚肉 うずら卵		小松菜	玉ねぎ たけのこ		油	35.2 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	16.1 g
	わかめのスープ		豆腐	わかめ	にんじん	大根 青梗菜 ねぎ			2.4 g
アーモンドカル			煮干し				アーモンド ごま		
一口メモ	ルーロー飯は、台湾料理で「甘いしょうゆで煮込んだ豚肉のかけご飯」のことです。本場台湾ではスパイスを使用しますが、給食では食べやすいようにスパイスなしで作りました。ルーロー飯の具をごはんにかけて食べましょう。								
11火	麦ごはん	○					米 麦		725 kcal
	ホッケの塩焼き		ほっけ						32.0 g
	凍み豆腐入り筑前煮		高野豆腐 鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん しいたけ	砂糖	油	17.6 g
	山菜入りなめこ汁		豆腐 みそ			なめこ 大根			2.0 g
ぶどうゼリー						ぶどうゼリー			
12水	鮭わかめごはん	○					米 麦		816 kcal
	いかメンチ (カレー味) ※		いか たらすりみ			玉ねぎ	パン粉	油	30.0 g
	ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう とうもろこし キャベツ		ノンエッグマヨネーズ ごま	28.5 g
野菜たっぷりみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん	じゃがいも			2.5 g	
一口メモ	今日のごはんに入っている鮭フレークは、町内の長根水産で加工されたものです。鮭フレークを作っているのは、岩手県内でこの加工場だけなそうです。給食では、安全安心でおいしい町内産の加工品も使用しています。								

※食物アレルギー対応確認用の詳細献立表には、いかよせフライと記載していましたが、イカメンチ (カレー味) に変更になります。アレルギー対応該当食品は使用していません。詳しくは、役場ホームページ掲載の詳細献立表をご覧ください。

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
13 木	長コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		715 kcal
	焼きそば入り野菜炒め		豚肉 かつおぶし	青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 切干大根	蒸中華麺	油	28.4 g
	コーン焼売		豚肉 鶏肉			とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖		16.9 g
	えび団子スープ		えび団子		にんじん 小松菜	たけのこ しいたけ え のきだけ 白菜		ごま油	3.5 g
	オレンジ					オレンジ			
14 金	麦ごはん	○					米 麦		804 kcal
	鮭のカレーチーズ焼き		鮭	チーズ				ノンエッグマヨ ネーズ	35.1 g
	花野菜サラダ				ブロッコリー パブ リカ	カリフラワー とう もろこし	砂糖	油	28.2 g
19 水	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ			県産強力粉 砂糖		897 kcal
	オムレツのきのこソースがけ		卵			玉ねぎ マッシュルーム		油	35.4 g
	リョネーズポテト		ベーコン		ピーマン	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター	30.1 g
	ラビオリスープ			にんじん トマト		玉ねぎ 白菜	砂糖 ラビオリ		4.2 g
牛乳たっぷりココアパバロア	牛乳					砂糖			
一口メモ	今日のスープはラビオリスープ。ラビオリは、2枚の pasta 生地の中にひき肉や野菜のみじん切りを入れた、餃子のようなイタリアの食べ物です。								
21 金	麦ごはん	○					米 麦		760 kcal
	厚揚げと豚肉のピリ辛炒め		厚揚げ 豚肉 みそ		パプリカ	ねぎ		ごま	34.9 g
	キャベツとしらすのおかかあえ		油揚げ かつお節	しらす	にんじん	キャベツ			24.6 g
	かきたま汁		卵		にんじん 水菜	しいたけ 玉ねぎ えのきだけ	片栗粉		2.3 g
一口メモ	今日の副菜に入っているしらす(白い小さな魚)は、いわしなどの稚魚です。しらすには、骨や歯を作るカルシウム、骨や歯を健康に保つマグネシウム、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、脂肪の燃焼を助けるDHAなど小さな体にたくさんの栄養が入っています。家の食事でも毎日ちょっとずつ食べたい食品の1つです。(食べ過ぎは塩分のとり過ぎになるので気をつけましょう)								
24 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		765 kcal
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピー ズ	じゃがいも	油	30.0 g
	ポテトと米のささみカツ		鶏肉				米粉 じゃがいも	油	24.4 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	3.2 g
一口メモ	鶏のささみ肉は他の部位に比べてたんぱく質が多く脂肪が少なくヘルシーです。また、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6が豊富なので、スポ少や部活の後に食べた方がよい食材の1つです。								
25 火	麦ごはん	○					米 麦		751 kcal
	さばの塩こうじ焼き		さば						30.2 g
	ビーフン入野菜炒め		豚肉 卵		ピーマン にんじん	たけのこ キャベツ	ビーフン 砂糖	ごま油	22.8 g
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			1.8 g
一口メモ	野菜炒めに入っている、そうめんのような食べ物「ビーフン」です。お米が姿をかえた食品のひとつです。								
26 水	麦ごはん	○					米 麦		707 kcal
	いわしのみそ煮		いわし みそ			しょうが			31.0 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー	きゅうり キャベツ			16.6 g
	ほうれん草のみそ汁		油揚げ みそ		ほうれん草 にんじ ん		じゃがいも		2.5 g
一口メモ	ブロッコリーはキャベツと同じ仲間の野菜です。ビタミンAやビタミンCが多く含まれているので、体の抵抗力を高めるはたらきがあります。								
27 木	食パン・いちごジャム	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		683 kcal
	じゃが芋ミートグラタン		豚肉 豚レバー	チーズ			じゃがいも 砂糖	油	26.6 g
	かいそうサラダ			わかめ ぶのり		キャベツ きゅうり とう もろこし			21.1 g
	白菜とベーコンのスープ煮		ベーコン		にんじん アスパラガ ス	白菜 玉ねぎ		油	3.7 g
28 金	麦ごはん	○					米 麦		797 kcal
	塩麹チキンカツ		鶏肉				パン粉		28.9 g
	切干大根の煮物		油揚げ		にんじん さやいん げん	切干大根 ごぼう しい たけ	砂糖		21.3 g
	めかぶ汁		豆腐 みそ	めかぶ		大根 ねぎ			2.5 g
	ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー		

歯と口の健康 3択クイズ

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは?

- ① バイキンを体に入れる
- ② むし歯を増やす
- ③ 消化を助ける

こたえQ1=③ (バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある) Q2=① (だ液を多く出す食べ方がよい。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる) Q3=②

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?

- ① かみこたえのある物をよくかんで食べる
- ② 水分で流しこみながら食べる
- ③ あまい物は寝る直前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?

- ① 鉄
- ② カルシウム
- ③ ナトリウム