

日	曜	献立名	主な食品と体内での働き			日	曜	献立名	主な食品と体内での働き		
			血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)				血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
3	月	黒米粉食パン		黒米粉パン		18	火	クファージュシー	豚肉 油揚げ かまぼこ 絹切昆布	米 麦 こめ油	にんじん ねぎ 干しいたけ
		ぎゅうにゅう	牛乳					ぎゅうにゅう	牛乳		
		ライスチャウダー	鶏肉 スキムミルク	麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	にんじん たまねぎ セロリー しめじ パセリ			あさりのかきあげ	あさり わかめ 卵 スキムミルク	小麦粉 サラダ油	にんじん えのき
		えだまめサラダ	ハム ひじき	三温糖 ごま	もやし にんじん 青豆			へちまのすみそかけ	みそ	三温糖 ビーナツバター	へちま オレンジ
4	火	オレンジ		オレンジ		19	水	オレンジ		オレンジ	
		むぎごはん		米 麦				むぎごはん		米 麦	
		ぎゅうにゅう	牛乳					ぎゅうにゅう	牛乳		
		ちくぜんに	鶏肉 かまぼこ	三温糖 こめ油	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん こんにゃく			かきたまじる	卵 わかめ	はるさめ でん粉	干しいたけ チンゲン菜
5	水	かえりのあまから	カエリ	アーモンド 水あめ 三温糖 ごま	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく	20	木	パパイアイリチー	豚肉 油揚げ ちきあぎ	こめ油	パパイア にんじん にら こんにゃく
		うめずあえ		三温糖 ごま	きゅうり パパイア にんじん むらさきキャベツ 梅肉			ひじきまめ・チーズ	大豆 ひじき チーズキャッチ	こめ油 三温糖	にんじん
6	木	スパゲティナポリタン	ベーコン ハム	スパゲティ こめ油	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく	21	金	はいがみパン		胚芽みパン	
		ぎゅうにゅう	牛乳					ぎゅうにゅう	牛乳		
		じゃがいものソティ	ベーコン	じゃがいも こめ油	赤ピーマン パセリ			きのこのクリームに	鶏肉 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ いんげん アスパラ マッシュルーム
		てづくりチーズスコーン	チーズ 牛乳 卵	小麦粉 バター 三温糖				まぐろのアンجلس	まぐろ	でん粉 サラダ油 三温糖	プラム
7	金	むぎごはん		米 麦		24	月	むぎごはん		米 麦	
		ぎゅうにゅう	牛乳					ぎゅうにゅう	牛乳		
		にくだんごのスープ	豚肉	でん粉 はるさめ	たまねぎ しょうが にんじん はくさい			もずくスープ	もずく		にんじん だいこん ねぎ
		ゴーヤーのあえもの	ツナフレーク	三温糖	ゴーヤー きゅうり もやし にんじん			さんまのうめに	さんま 絹切昆布	三温糖	しょうが 長ねぎ 梅干し
8	土	カレーピラフ	鶏肉 ベーコン	米	にんじん たまねぎ ビーマン 赤ハブリカ 黄ハブリカ マッシュルーム にんにく	25	火	モーウイのあえもの	ツナフレーク	三温糖	モーウイ こまつな もやし シークワーサー果汁
		むぎごはん		米 麦				むぎごはん	牛乳		
		ぎゅうにゅう	牛乳					ぎゅうにゅう	牛乳		
		とりにくのやさいソース	鶏肉 アンチョビ	オリーブ油	にんにく にがかり へちま なす ビーマン トマト			ハヤシライス	豚肉 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり にんじん シークワーサー果汁
9	月	キャベツのソティ		こめ油	キャベツ にんじん アスパラ	26	水	ぶどう		ぶどう	
		むぎごはん		米 麦				ひやしちゅうか	卵 わかめ ハム	中華めん 三温糖 ごま油	きゅうり もやし シークワーサー果汁
		ぎゅうにゅう	牛乳					ぎゅうにゅう	牛乳		
		にくじゃが	豚肉	じゃがいも 三温糖 こめ油	にんじん たまねぎ 茶こんにゃく グリンピース			ラムクジアンダーギー		紅芋ペースト いもくす粉 タピオカ粉 サラダ油	にら アメリカンチェリー
10	火	あおなおいそあえ	のり	三温糖	こまつな キャベツ	27	木	アメリカンチェリー		アメリカンチェリー	
		カレーうどん	鶏肉 なると	うどん でん粉	たまねぎ にんじん ちんげんさい			もちきびごはん		米 もちきび	
		ぎゅうにゅう	牛乳					ぎゅうにゅう	牛乳		
		うのはなコロツケ	卵の花コロツケ					へちまのみそに	豚肉 豆腐 みそ	こめ油	へちま にんじん にら
11	水	ひじきとまめのサラダ	ひじき ひよこ豆 ちくわ	三温糖 ごま	にんじん きゅうり ブロッコリー	28	金	ウラチキチヌク	すり身	三温糖 でん粉	干しいたけ
		バナナ			バナナ			オクラとかいそうのサラダ	わかめ 海藻ミックス ツナフレーク	三温糖	オクラ とうもろこし 赤ピーマン モーウイ レモン果汁
		せきはん		米 赤米 黒米				てづくりマンゴーゼリー		グラニュー糖	マンゴージュース シークワーサー果汁
		ぎゅうにゅう	牛乳					コッペパン		コッペパン	
12	木	きのこのすましじる	高野豆腐		しめじ えのき こまつな ねぎ	29	土	ぎゅうにゅう	牛乳		
		きびなごのからあげ	きびなご	小麦粉 でん粉 サラダ油				ミネストローネ	鶏肉 白いんげん豆	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく
		せんざりイリチー・びわ	絹切昆布 油揚げ 豚肉	三温糖 こめ油	切干大根 こんにゃく びわ			チーズメンチカツ	チーズメンチカツ	サラダ油	
		むぎごはん		米 麦				パパイアサラダ	ツナフレーク	三温糖 こめ油	パパイア きゅうり にんじん バインアップル
13	金	ぎゅうにゅう	牛乳			30	日	むぎごはん		米 麦	
		ソーキじる	ソーキ骨 昆布 みそ		大根 しょうが			ぎゅうにゅう	牛乳		
		にんじんシリシリー	ベーコン 卵	こめ油	にんじん にら			ぐだくさんみそしる	豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし
		てづくりあまがし	金時豆	白玉だんご 麦 黒糖 三温糖				さかなのてりやき	さわら		しょうが
14	土	たかなごはん	油揚げ 鶏肉	米 麦 こめ油 ごま油	青高菜 ごぼう にんじん ねぎ しめじ	31	月	かぼちゃのうまに	鶏肉	三温糖 こめ油	かぼちゃ にんじん グリンピース
		ぎゅうにゅう	牛乳					あげどうふのもずくあん	豆腐 もずく	でん粉 小麦粉 サラダ油 でん粉	にんじん ねぎ
		パパイアのアーサずあえ	アーサ	ツナフレーク 三温糖	パパイア きゅうり			れいとうみかん			冷凍みかん
		れいとうみかん									

残量調査 (24日まで)

食缶ゼロの日

慰霊の日 (23日)

試食会



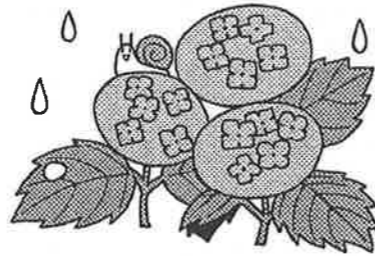
こんげつは、ハッピーにんじんをおこないます。いつかな?はいるかな?いいことあるかな?

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

給食だより 6月

中の町調理場

みなさんの歯は健康ですか？ 歯は食べ物をしっかりと
かんでおいしく味わうためにとっても大切です。よくかむ
と、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかり
ではなく、かみごたえのある食品を食べましょう。



見直そう！

かむことの大切さ

よくかんで食べるとよいことがたくさんあ
ります。まず、食べ物をのみ込みやすい小さ
なかたまりにすることができて消化吸収しや
すくなります。そのほか、早く満腹感を得ら
れるために食べすぎを防ぐことができ、だ液
がたくさん出るのでむし歯も予防できます。
また、脳の血流がよくなり、脳の働きが活発
になるともいわれています。

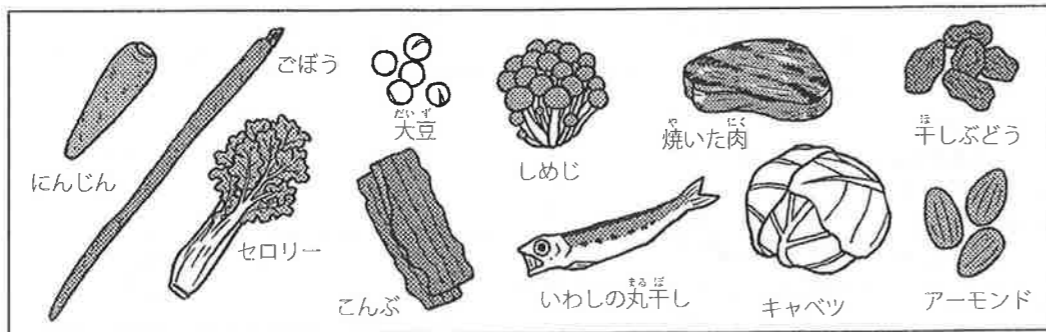
もぐ



もぐ

かみごたえのある食べ物を食べよう

かみごたえのあるものとは、単にかたい食べ物ではなく食物繊維の多い野菜
や海そう、きのこ、大豆のほか、干した野菜や魚、果物、筋繊維のしっかりし
た牛肉や豚肉を焼いたものなど何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。



早食いは肥満のもと!?



早食いで食べ物をかまずにのみ込んでい
たり、一口の量が多くなっていたりする人
ほど肥満の傾向が強いといわれています。
なぜなら、早く食べることで脳が満腹感
を感じる前に、たくさん食べすぎてしま
うからです。焦らずにゆっくりと食べて
食べることを心がけましょう。

だ液の パワー

だ液はよくかむとたくさん出
ます。小さくかみ砕いた食べ物
とだ液が混ざり合うと消化吸収
されやすくなります。また、だ液
には口の中に残っている食べか
すを落としたり、酸性になった
口の中をもとの状態に戻したり
するむし歯予防の働きや、口
中の粘膜を保護する働きなどが
あります。



6月 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」は、学校や子どもだけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢
者まで、すべての世代で取り組まれるべきものです。「食育」について難しく考えず、身近
なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

例えば、こんなことも「食育」です。★★★★★★★★★★



<p>一緒に買い物に行き、 食の知識を 伝える</p>	<p>親子で料理をする</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>農業体験をする</p>
-------------------------------------	-----------------	-----------------	----------------