

6目 こんだてひょう



R3.5.31
両小野小学校

日	曜日	こんだて		あか		みどり		きいろ		栄養価目安 1人1日あたりに必要な栄養素相当量	献立メモ
		主食	おかず	魚や肉になる	体の調子をととえる	熱や力になるもの					
		牛乳		魚・肉・卵・大豆類	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類		
1	火		○ ココア揚げパン ソーダパン もやしのカレー風味	大豆 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ もやし きゅうり	パン 米粉 さとう じゃがいも	油	598kcal 23.8g 23.1g 2.4g	今年度はじめての揚げパンです。今日はココア味です。
2	水		○ ちゃんこ汁 とうふハンバーグ チーズサラダ	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 チーズ	にんじん	だいこん はくさい ごぼう しめじ 長ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん おし麦 パン粉 さとう	油	610kcal 25.4g 17.9g 2g	とうふと肉を使ったヘルシーなハンバーグを作ります。
3	木		○ 小松菜のマーボー煮 銀さわらの照り焼き おひたし	厚揚げ ぶた肉 銀さわら かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	676kcal 32.5g 22.4g 1.9g	ピリ辛なおかずは、ごはんがすすみますね。
4	金		○ 根気汁 ひレカ汁 つなひきサラダ	油揚げ ぶた肉 シーチキン	牛乳	にんじん ごまつな みずな	だいこん たまねぎ ごぼう 切干 大根 きゅうり	ごはん 花衣 おし麦 パン粉 こんにゃく じゃがいも さとう	油	674kcal 28.6g 20.4g 2g	明日は運動会ですね。みなさんががんばってください。
8	火		○ たまごスープ 照り焼きチキン せん切り野菜 スライスチーズ フルーツゼリー	ベーコン とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん みずな	たまねぎ えのきはくさい キャベツ 白桃 パン 缶 じゃがいも	パン さとう ゼリーの素		590kcal 30.7g 20.7g 3g	パンに具をはさんで、セルフバーガーにしてみましょう。
9	水		○ 厚揚げスープ さばの韓国煮 磯香和え	ぶた肉 さば 厚揚げ ロースハム	牛乳 のり	にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ きくらげ もやし しょうが きゅうり キャベツ	ごはん おし麦 さとう	ごま	656kcal 29.2g 21.6g 2g	大きな釜で煮るサバは味がしみておいしいですよ。
10	木		○ 油揚げのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛和え しその香和え	油揚げ とり肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん ごまつな 青ピーマン 赤ピーマン	はくさい たまねぎ えのき キャベツ もやし きゅうり	ごはん おし麦 片栗粉 米粉 さとう	油	638kcal 24.1g 21.5g 2.2g	凍り豆腐は長野県の郷土食材です。
11	金		○ ポークカレー ツナ和え ヨーグルト和え	ぶた肉 シーチキン	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし パイン 白桃 夏みかん 缶	ごはん おし麦 じゃがいも さとう ゼリー	油	699kcal 24.2g 19.6g 2.7g	みなさんが大好きなカレーです。今日はポークカレーです。
14	月		○ 豆腐とえのきのスープ かりんとうレバー 塩イカのサラダ	かまぼこ 豚レバー とうふ とり肉 塩イカ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのき だけのこ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう 片栗粉 米粉	油 ごま	675kcal 29.3g 20.4g 2.2g	レバーには、鉄分やビタミンAがたくさん含まれています。
15	火		○ 大豆入りミートローフ クラムチャウダー 彩り和え あんずジャム	アケ貝 大豆 ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり あんずジャム	パン さとう 米粉 パン粉		650kcal 29.3g 21.9g 3.1g	長野県産のあんずを使ったジャムです。
16	水		○ こしね汁 ニジマスのマヨパン粉焼き じゃがコロサラダ	ぶた肉 かつ お節 油揚げ にじま シーチキン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 長ねぎ きゅうり	ごはん おし麦 パン粉 さとう コーン にゃく じゃ	油	641kcal 30.4g 17.9g 1.9g	こしね汁は「こんにゃく、しいたけ、長ねぎ」の頭文字をとった群馬県の郷土料理です。
17	木		○ とりごぼう汁 厚揚げのカレーそぼろ じゃこサラダ	とり肉 ぶた肉 厚揚げ	牛乳 じゃこ	にんじん きぬさや	たまねぎ ごぼう はくさい 長ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油	650kcal 26.9g 19.8g 2.4g	ごぼうは香りが出るように、よく炒めます。
18	金		○ 豆まめみそ汁 鯉の甘酢あんかけ ごまドレサラダ	油揚げ 豆乳 鯉 ロースハム	牛乳 寒天	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	はくさい 大豆もやし えのき 長ねぎ たまねぎ だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう 米粉 じゃがいも	油 ごま	691kcal 27.4g 23.8g 2g	今日は、長野県飯田市で養殖されている鯉を使います。
21	月		○ ワンタンスープ 鶏肉の塩だれ焼き カミカミサラダ	ぶた肉 とり肉 さきいか	牛乳	にんじん いら みずな	たまねぎ はくさい しいたけ 長ねぎ ごぼう にんにく きゅうり	ごはん おし麦 ワンタン さとう	ごま油	607kcal 29.3g 12.4g 2.3g	今日から歯と口の健康週間が始まります。歯によいメニューがおすすめです。
22	火		○ じゃこチーズトースト 白菜のミルクスープ さっぱりサラダ ヨーグルト	とり肉 シーチキン	牛乳 じゃこ 青のり 寒天 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン 米粉 さとう じゃがいも マカロニ	マーガリン	670kcal 28.3g 24.6g 3.1g	じゃこやチーズには、歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。
23	水		○ 肉だんご汁 イカフライのレモンソース かおり和え	とり肉 イカ	牛乳	にんじん ごまつな	長ねぎ はくさい ごぼう たまねぎ しいたけ きゅうり もやし キャベツ	ごはん おし麦 片栗粉 パン粉 さとう	油 ごま	651kcal 26.7g 18.6g 2.8g	イカフライは、よくかんで食べてください。
24	木		○ きくらげスープ 豚肉の塩こうじ炒め ブロッコリーのおかかチーズ和え	とり肉 ぶた肉 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん いら ブロッコリー いんげん	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ	ごはん おし麦 さとう はるさめ	油	612kcal 30.8g 15.1g 1.5g	塩こうじには肉をやわらかくする効果があります。
25	金		○ みそラーメンスープ 白菜とツナのサラダ 岩石揚げ	ぶた肉 大豆 なると シーチキン	牛乳 じゃこ ひじき	にんじん いら	たまねぎ キャベツ もやし しめじ コーン きゅうり はくさい だいこん	ソフト麺 さとう きつまいも 薄力粉	油	698kcal 25.1g 20.2g 2.2g	岩石揚げには、ひじきやじゃこ、大豆がはいります。よくかんで食べましょう。
28	月		○ キムチスープ つくね蒸し 小松菜サラダ	ぶた肉 とり肉 とうふ うすら卵 シーチキン	牛乳	にんじん いら ごまつな	だいこん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 パン粉 さとう	ごま油	647kcal 29.5g 20.1g 1.8g	つくね蒸しには、うすらの卵がはいります。
29	火		○ 白菜スープ コーンサラダ サケのホワイトグラタン ミルク（コーヒー味）	とり肉 サケ	牛乳 チーズ	にんじん いら みずな ごまつな きゅうり	はくさい たまねぎ きくらげ しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう ミルク 米粉	油 ごま油 バター	624kcal 24.7g 22.3g 2.5g	ホワイトソースも手作りのグラタンを作ります。
30	水		○ わかめのみそ汁 塩からあげ ぶるぶるサラダ	とうふ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう おし麦 片栗粉 米粉 しらたき	油 ごま油	622kcal 24.8g 18.8g 2.2g	塩からあげはさっぱりしていて、ごはんがすすみますよ。

*食材購入の都合等により献立が変更になることがあります。
*栄養価の基準：エネルギー650kcal、たんぱく質21～33g、脂質14～22g、食塩相当量2g未満



6月 食育だより



6月給食目標《よくかんで食べよう》

6月21日～25日は歯と口の健康週間です。給食では、カルシウムの多い食品や歯ごたえのある食材を使った「歯によいメニュー」を出します。

この週間中の給食は、いつも以上によく噛むことを意識してみましょう！



「ひみこのはがーぜ」を覚えよう！

みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んで食べているか意識したことはありますか？よく噛むことは、食べ物をからだに取り入れるためだけでなく、からだ全身を活性化させるためにとても重要な働きをしています。

しかし、今は昔に比べて噛む回数が減ってきています。弥生時代の人は、1回の食事で約4000回噛んで食事を食べていたと言われていますが、現代では約600回と大幅に減っているそうです。

弥生時代に活躍した卑弥呼もよく噛んで食べていたという想定から、噛むことの効果を「ひみこのはがーぜ」と覚えることができます。この合言葉を覚えて、ひとくち30回を目安にしてよく噛んで食べる習慣をつけられるといいですね。

ひ…肥満予防

よく噛まないで食べると食事が早くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べてしまいます。よく噛むことで、食べ物を十分に摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。

み…味覚の発達

よく噛むと素材そのものの味がよく分かるようになり、味覚の発達につながります。



こ…言葉の発音ははっきり

よく噛むことで「あご」が発達し、歯が正しくはえそって、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ正しい発音ができるようになるといわれています。

の…脳の発達

噛む刺激で脳の働きが活発になります。

は…歯の病気予防

よく噛むと「だ液」が出て、むし歯や歯周病を防いでくれます。



が…がん予防

だ液が発がん性物質の毒素を減らす効果があります。

い…胃腸快調

よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の働きを活発にします。

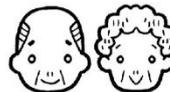


ぜ…全力投球

よく噛むと体に力がいり、全力で勉強や運動ができます。



むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



よく噛んで食べる
こと、食後の歯みがきで、むし歯を
予防しよう！