

栄養指導目標

骨や歯をじょうぶにしよう

横手市大森学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>6月4日~10日は</p> <p>歯と口の健康週間</p>		<p>1日</p> <p>ごはん</p> <p>ほっけの塩やき</p> <p>大根のピリ辛そぼろ煮</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>2日</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>やみつききゅうり</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>3日</p> <p>ごはん</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>コーンサラダ</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>小魚づくだに</p>
<p>6日</p> <p>ごはん</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>錦糸たまごあえ</p> <p>豚肉と玉ねぎのみそ汁</p>	<p>7日</p> <p>チキンカレー</p> <p>(むぎごはん)</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>歯の健康週間レモンゼリー</p>	<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚のり塩フライ</p> <p>青菜と厚揚げの煮物</p> <p>もやしのみそ汁</p>	<p>9日</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>マヨおほかさサラダ</p>	<p>10日</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のスタミナソース</p> <p>ゆで野菜(バックドレッシング)</p> <p>わかめのみそ汁</p>
<p>13日</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のみそやき</p> <p>ごま風味あえ</p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>オレンジゼリー</p>	<p>14日</p> <p>セルフハンバーガー</p> <p>(ハンバーグ・スライスチーズ)</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>15日</p> <p>ごはん</p> <p>鮭のはちみつレモン揚げ</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>キャベツのみそ汁</p>	<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうざ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>きのこスープ</p>	<p>17日</p> <p>ごはん</p> <p>さばのこんぶしょうゆやき</p> <p>塩きんぴらごぼう</p> <p>かきたま汁</p>
<p>20日</p> <p>ごはん</p> <p>えびしゅうまい</p> <p>酢豚</p> <p>中華スープ</p>	<p>21日</p> <p>とりそぼろ丼</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>なすのみそ汁</p>	<p>22日</p> <p>ごはん</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>じゅんさいのすまし汁</p>	<p>23日</p> <p>冷やしうどん</p> <p>しらす入りかき揚げ</p> <p>ささみとパプリカのサラダ</p> <p>原宿ドック(チーズ)</p>	<p>24日</p> <p>ごはん</p> <p>ポークソテーのしょうがだれ</p> <p>もやしとツナのあえもの</p> <p>ほうれん草のみそ汁</p>
<p>27日</p> <p>ごはん</p> <p>肉だんご</p> <p>キャベツとハムのソテー</p> <p>にらたまスープ</p>	<p>28日</p> <p>丸パン</p> <p>(ブルーベリージャム)</p> <p>ミラノ風カツレツ</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>野菜スープ</p>	<p>29日</p> <p>ごはん</p> <p>赤魚の横手みそやき</p> <p>野菜のシバポンあえ</p> <p>みずかやき汁★</p> <p>~横手だいすき給食~</p>	<p>30日</p> <p>ハヤシライス</p> <p>福神漬</p> <p>れんこーんサラダ</p> <p>さかなっつ</p>	<p>6月の</p> <p>横手市統一料理</p> <p>★「みずかやき汁」★</p> <p>季節の味をお楽しみに。</p>

※感染症等の流行により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 「★」マークは、今月の横手市統一料理です。

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。普段からよくかんで食べることを意識したり、食後は必ず歯をみがいたりして、歯の健康を保つためにできることを実践しましょう。

かむ回数を増やすために

かみこたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

歯を強くするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

給食費は、**6月27日(月)**が納期限(引落日)です。よろしくお願ひします。

	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	664	21.1~ 32.5	27.2
中学校	830	835	27.0~ 41.5g	33.3