



6月

予定献立表



☆目標：骨や歯をしょうぶにしよう

令和5年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
※ 感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください			1日	2日
<p>給食費は6月26日が納期限(引き落とし日)となっております。</p> <p>6月と11月は、雄物川学校給食センターオリジナルの減塩献立を実施します。下のマークが目印です。</p> <p>スマホから簡単アクセス！ 献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！ 横手市HPからもアクセスできます。</p>			みそラーメン かに玉あんかけ もやしソテー	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き おかかあえ じゃが芋とわかめのみそ汁
5日	6日	7日	8日	9日
いろいろごはん かみかみたこメンチカツ アーモンドあえ 豆腐と舞茸のみそ汁	コッペパン いちごジャム ハニーマスタードチキン スパゲティナポリタン 野菜スープ	ごはん 赤魚のみそ漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮 鶏だんご入りすまし汁 梅干し	むぎ麦ごはん チキンカレー かに風味サラダ 福神漬け ミニレモンゼリー	ごはん さんまのかば焼き ごまあえ ☆みずかやき汁
12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ じゃが芋としいたけのみそ汁 (中のみ) チーズ(2こ)	ごはん 県産メンチカツの マスタードソースがけ キャベツの塩レモンあえ にらたまスープ	ごはん いわしのオレンジ煮 じゃが野菜炒め けんちん汁 味付けのり	にく肉うどん ポークコロケソースがけ サラダチキンと 野菜のあえもの さかなッツ	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 沢煮椀 鉄分ヨーグルト
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん 和風ハンバーグ スパゲティサラダ 焼きのりのみそ汁 わかめふりかけ	スライスパン チョコクリーム オムレツピザソースがけ 花野菜サラダ パンプキンポタージュ	ごはん 揚げ出し豆腐の おろしあんかけ もやしとほうれん草のあえもの 豚汁	ごはん さばのカレー味照り焼き 塩きんぴら かきたま汁	むぎ麦ごはん スタミナ丼 きくわわかめのスープ フルーツカクテル
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん あじフライソースがけ やみついきゅうり たまねぎとしめじのみそ汁 のりの佃煮	むぎ麦ごはん シーフードカレー 海藻サラダ 福神漬け サワーゼリー	ごはん さばのトマトみそ煮 ピーマンのカラフル炒め 八杯豆腐汁	ひ冷やし中華(パックスープ) ひ冷やし中華の具(わかめ、野菜) 春巻き ベビーパイン(2枚) (中のみ) 鉄カルウエハース	ごはん タンドリーチキン ツナサラダ 海鮮ワンタンスープ

6月4日からの一週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

！給食のカルシウムの半分以上は牛乳からとっています

牛乳は、骨の成長に必要なカルシウムの供給源として大切な食品です。骨を丈夫にするには、骨の材料であるカルシウムを十分とり、しっかり運動することが必要です。給食のカルシウムの半分以上は牛乳からとっているため、牛乳を残さずに飲みましょう。



かむ習慣をつけるには？

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



☆今月の横手市統一料理は「みずかやき汁」です。雄物川学校給食センターでは9日(金)に提供します。季節の味をお楽しみに♪

	今月の平均栄養摂取量			
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	基準	今月
小学校	650	639	21.1~32.5g	25.6
中学校	830	809	27.0~41.5g	31.4



6月食育だよ！



かみかみ 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよつとむずかしい
 レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 レベル★★★

かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回



Q2 レベル★

かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある？

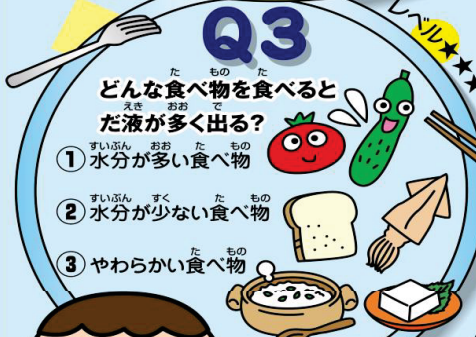
- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を予防する
- ③ 消化を悪くする



Q3 レベル★★★

どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物



Q4 レベル★

よくかむと、体のどこの働きが活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足



Q5 レベル★★

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる



答え Q1=③ Q2=② Q3=① Q4=① Q5=②
 (口の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくなる役割がある)
 (かたい食べ物も多く出る) Q4=①(記憶力や集中力が高まる) Q5=③(食事は
 大きき切り、いろいろな種類を組み合わせてかむ回数が増える)

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

< 塩きんぴら >

スライスベーコン2枚、ごぼう1本、にんじん50g、たけのこ水煮50g、糸こんにゃく100g、ピーマン1個、ごま油 小さじ1、【中華スープの素 小さじ2/3、みりん 小さじ1、うす口しょうゆ 小さじ1/3、塩 小さじ1/4】、白いりごま 小さじ2

- ① ベーコンは1cm幅のせん切り、ごぼう、にんじん、たけのこ、ピーマンはせん切りにする。ごぼうは切ったら水にさらす。糸こんにゃくは洗って水を切り、5cmくらいにカットする。
- ② ごま油でベーコン、ごぼう、にんじん、たけのこ、糸こんにゃくを炒め、【 】の調味料を加えてフタをして蒸し煮にする。ごぼうが食べられるかたさになったら、ピーマンも加えて炒める。
- ③ 最後に火を止めて、いりごまを加えたら出来上がり。