



# 6月よていにんだてひょう



目標：骨や歯をじょうぶにしよう

平鹿学校給食センター 令和7年

| 月                                                         | 火                                              | 水                                                       | 木                                                                | 金                                                              |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 2                                                         | 3                                              | 4                                                       | 5                                                                | 6                                                              |
| ごはん<br>牛乳<br>メンチカツソースかけ<br>ひじきの煮物<br>みそけんちん汁              | セルフぶた丼<br>牛乳<br>ごま風味サラダ<br>ほうれん草のみそ汁           | ごはん<br>牛乳<br>笹かまいそべあげ<br>(小学校2コ、中学校3コ)<br>かみかみあえ<br>とり汁 | みそラーメン<br>牛乳<br>ぎょうざ(2コ)<br>ナムル                                  | ごはん<br>牛乳<br>赤魚の西京焼き<br>肉じゃが<br>八杯豆腐汁                          |
| 9                                                         | 10                                             | 11                                                      | 12                                                               | 13                                                             |
| ごはん<br>牛乳<br>肉団子(2コ)<br>八宝菜<br>ワンタンスープ                    | ごはん<br>牛乳<br>ポークカレー<br>フルーツ杏仁<br>福神漬け          | ごはん<br>牛乳<br>とり肉のからあげ<br>★ゆで野菜の柿酢じょうゆあえ<br>えのきのみそ汁      | ごはん<br>牛乳<br>ほっけの塩焼き<br>たき合わせ<br>キャベツのみそ汁<br>はちみつレモンゼリー          | 米粉パン<br>牛乳<br>オムレツケチャップかけ<br>ブロッコリーのソテー<br>ABCスープ<br>マーマレードジャム |
| 16                                                        | 17                                             | 18                                                      | 19                                                               | 20                                                             |
| ごはん<br>牛乳<br>さばの塩こうじ焼き<br>高野豆腐のうま煮<br>小松菜のみそ汁<br>鉄カルウエハース | ごはん<br>牛乳<br>あげぶた肉のソースがらめ<br>まめ入りサラダ<br>たまごスープ | ごはん<br>牛乳<br>いわしの梅煮<br>五目きんぴら<br>よせなべ風汁                 | 冷やし中華<br>(パック冷やし中華スープ)<br>牛乳<br>ハムチーズフライ<br>冷やし中華の具<br>ひと口洋なしゼリー | ごはん<br>牛乳<br>とり肉のピリ辛焼き<br>塩こんぶあえ<br>じゃがいものみそ汁                  |
| 23                                                        | 24                                             | 25                                                      | 26                                                               | 27                                                             |
| ごはん<br>牛乳<br>とんかつマスタードソースかけ<br>おかかあえ<br>たまねぎのみそ汁<br>ヨーグルト | ごはん<br>牛乳<br>シーフードカレー<br>青じそ風味サラダ<br>福神漬け      | ごはん<br>牛乳<br>春巻き<br>野菜の甘酢炒め<br>わかめスープ                   | ごはん<br>牛乳<br>たらのみそマヨネーズ焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>すまし汁                  | まるパン<br>牛乳<br>ハンバーグデミグラスソース<br>イタリアンサラダ<br>コーンスープ              |

30

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。

パソコン・スマホで献立チェック  
給食の写真も載っています。

「こんにちは！平鹿」または  
スマホからのアクセスは  
こちらから！



| 6月の一日平均栄養摂取量 |             |          |
|--------------|-------------|----------|
|              | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 小学校          | 651         | 25.8     |
| 中学校          | 819         | 31.8     |



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。  
昭和3年(1928年)「むし歯予防デー」から始まった長い歴史のある取り組みです。また、6月は「食育月間」です。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながっています。

給食費は  
6月25日(水)が  
納期限(引落日)です



## かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

・よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。



・歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

・かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。



・あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

・食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

