

こんげつ きゅうしょくこんだてひょう
 今月の給食目標

じょうぶ は つく たい
 丈夫な歯を作り、よくかんで食べよう

日	曜日	こんだて		ち ぼね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
		しゆしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳					
3	月	ごはん			こめ		エネルギー 630 kcal	
		こまつなあんかけどんのぐ	ぶたにく			たまねぎ こまつな たけのこ にんじん	たんぱく質 22.7 g	
		しおだれキャベツ				キャベツ もやし にんじん	脂質 16.1 g	
		いろのかわるあじさいゼリー			さとう	あかキャベツ みかん ใสนัฒบรลล มอ	食塩相当量 2.1 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
4	火	きんぴらごはん		とりにく	こめ しらす	ごぼう にんじん いんげん	エネルギー 603 kcal	は せい 歯の衛生 いしゅうかん 週間 こんだて 献立
		かまぼことチーズのたまごやき	かまぼこ チーズ ひじき たまご				たんぱく質 30.5 g	
		いかとぎといのものにも	いか		ざとひも こんにやく	にんじん いんげん	脂質 21.2 g	
		みしょうかん				みしょうかん	食塩相当量 2.2 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
5	水	コッペパン		ぎゆうにゆう	こむぎこ		エネルギー 599 kcal	
		キャベツとたまごのスープ	ベーコン たまご			キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	たんぱく質 24.8 g	
		なすのミートグラタン	なす ぶたにく レバー チーズ		てんぷん あぶら じゃがいも	たまねぎ トマト	脂質 25.9 g	
		わかめとコーンのサラダ	ツナ わかめ			もやし きゅうり コーン	食塩相当量 3.2 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
6	木	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 601 kcal	
		えびと豆腐のちゅうかいため	とうふ ぶたにく えび			にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	たんぱく質 23.8 g	
		ちゅうかサラダ	かにかま わかめ			もやし にんじん きゅうり	脂質 16.7 g	
		りんごとさつまいものケーキ	とうにゆう たまご		マーガリン こむぎこ さつまいも	りんご	食塩相当量 1.8 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
7	金	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 666 kcal	
		とりにくとやさしいのあますいため	とりにく ぶたにく えび			たまねぎ れんこん にんじん いんげん	たんぱく質 21.5 g	
		ほうれんそうのちゅうかあえ	ハム		はるさめ	ほうれんそう にんじん もやし	脂質 21.3 g	
		くろごまじるこ	とうにゆう		しらたまもち ごま さとう		食塩相当量 1.5 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
10	月	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 605 kcal	
		うめなっとう	なっとう			うめぼし キャベツ ねぎ にんじん	たんぱく質 24.0 g	
		ピリからにくじゃが	ぶたにく		じゃがいも しらす	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ	脂質 15.8 g	
		こいわしのながさきてんぷら	こいわし		こむぎこ あぶら		食塩相当量 2.4 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
11	火	えだまめとしらすのわかめごはん	わかめ しらす		こめ	えだまめ	エネルギー 632 kcal	にゅうばい 入梅 こんだて 献立
		いわしだんご	いわし とりにく おから		こめこ あぶら	ねぎ えのき だいこん	たんぱく質 26.9 g	
		じゃがいもとほうれんそうのソテー	ワインナー		じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ	脂質 23 g	
		メロン				メロン	食塩相当量 2.5 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
12	水	ごはん			こめ		エネルギー 643 kcal	
		ボークストロガノフ	ぶたにく ヨーグルト クリーム		こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	たんぱく質 24.3 g	
		インドふうサラダ	とりにく チーズ			キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト	脂質 23.7 g	
		ひとくちゼリー(既成)				アセロラ	食塩相当量 1.4 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
13	木	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ		こむぎめん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	エネルギー 583 kcal	ねんせい 2年生の えだまめ もぎとり
		ごもくきんぴら	さつまあげ			にんじん ごぼう たけのこ れんこん	たんぱく質 25.0 g	
		えだまめ			ざとう	えだまめ	脂質 21.9 g	
		みかんゼリー				みかん	食塩相当量 2.8 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
14	金	らっかいせいおこわ	きんしたまご		ピーナツ こめ もちごめ	にんじん さやいんげん	エネルギー 605 kcal	けんみん ひ 民の日 こんだて 献立
		とんじる	ぶたにく みそ		こんにやく ざとひも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 26.8 g	
		あじのさんがやき	あじ ぶたにく みそ			たまねぎ しそ	脂質 19.9 g	
		なしゼリー			さとう	なし	食塩相当量 2.7 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
17	月	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 621 kcal	
		さつまいものみそじる	あぶらあげ みそ		さつまいも	たまねぎ ほうれんそう	たんぱく質 25.5 g	
		さばのカレーやき	さば				脂質 20.0 g	
		ざとひものごまみそに	ぶたにく みそ		ざとひも こんにやく	にんじん しいたけ いんげん しいたけ	食塩相当量 2.8 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					
18	火	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー 580 kcal	
		マーボはるさめ	ぶたにく		はるさめ	にんじん たけのこ きくらげ いら	たんぱく質 19.5 g	
		ツナとひじきのちゅうかあえ	ツナ ひじき			きゅうり にんじん	脂質 20.4 g	
		わかさぎのからあげ	わかさぎ		てんぷん あぶら		食塩相当量 1.6 g	
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					

日	曜日	こんだて		ちねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちよし 体の調子 を ととの 整えるもの	えいよか 栄養価	きよじ 行事
		しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
19	水	めんたいこスパゲティ	ベーコン たらこ のり		こむぎめん	しめじ たまねぎ こまつな	エネルギー 575 kcal	
		ポトフ	ぶたにく ひよこまめ		じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	たんぱく質 24.9 g	
		しろはなまめのパイ	しろはなまめ クリーム きゅうにゆう		さとう パター こむぎこ		脂質 23.8 g	
							食塩相当量 2.6 g	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
20	木	ごはん			こめ		エネルギー 709 kcal	
		ポークカレーのルウ	ぶたにく ヨーグルト		じゃがいも こめこ マーガリン	たまねぎ にんじん	たんぱく質 22.1 g	
		ひじきのマリネ	ひじき ハム			もやし きゅうり にんじん	脂質 20.7 g	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト クリーム		さとう	パイナップル もも みかん パナナ	食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
21	金	ごはん			こめ		エネルギー 689 kcal	
		えびたまどんのぐ	えび たまご			ねぎ きくらげ きやえんどう もやし	たんぱく質 24.9 g	
		ひじきとブロッコリーのサラダ	ひじき ハム		ノンエッグマヨ	にんじん ブロッコリー キャベツ	脂質 22.2 g	
		パイナップルケーキ	たまご		さとう こむぎこ あぶら	パイナップル	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
24	月	ごはん			こめ		エネルギー 576 kcal	
		ごもくしせんと豆腐	ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ		たんぱく質 21.5 g	
		かぼちゃサラダ	ハム		ノンエッグマヨ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	脂質 19.4 g	
		ひとくちぎゅうにゆうプリン(既成)	ぎゅうにゆう		さとう	かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
25	火	ごはん			こめ		エネルギー 613 kcal	
		あつあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく なまあげ			こまつな もやし にんじん えのき	たんぱく質 28.9 g	
		あじのなんばんづけ	あじ		でんぶん あぶら		脂質 22.3 g	
		れいとうみかん				みかん	食塩相当量 1.4 g	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
26	水	レモントースト	ぎゅうにゆう		こむぎこ さとう マーガリン	レモン	エネルギー 630 kcal	
		インドに	ぶたにく さつまあげ うずら		じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ グリンピース	たんぱく質 26.2 g	
		やきにくサラダ	ぶたにく			キャベツ きゅうり もやし にんじん	脂質 28.5 g	
							食塩相当量 g	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
27	木	ごはん			こめ		エネルギー 592 kcal	
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ			かぼちゃ たまねぎ	たんぱく質 23.1 g	
		あかうおのこうみソース	あかうお		でんぶん あぶら		脂質 18.6 g	
		きゅうりとはるさめのすのもの	ハム		はるさめ	きゅうり にんじん かりぼし(かいこん)	食塩相当量 2.7 g	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
28	金	ごはん			こめ		エネルギー 601 kcal	
		ぎつまじる	とりにく みそ		ぎつまいも こんにやく	だいこん にんじん ねぎ こまつな	たんぱく質 27.4 g	
		ぎせいどうふ	とりにく とうふ たまご			たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	脂質 18.5 g	
		ぎりぼしだいこん	ちくわ			かりぼし(かいこん) にんじん きやいんげん	食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					

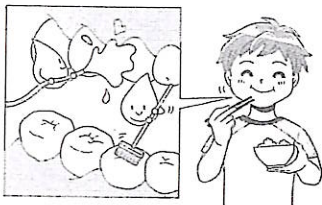
○都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ○材料表記は一部です。食物アレルギーをおもちて、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
 ○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして週明けに持参してください。

栄養価の月平均値
エネルギー 618 kcal
たんぱく質 24.7 g
脂質 21.0 g
食塩相当量 2.2 g

(ポタンのゆるみやほつれは、つくろっていただくと助かります。)

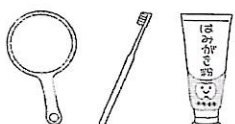
給食だより 6月

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が移動するのを防いだりして、むし歯を予防する働きがあります。すめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯垢をつくり出します。歯垢の中の細菌が、糖分を酸に化かして歯をとかすことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをするのが大切です。

だらだらと食べないようにしよう

食事をする時、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。特に間食は、だらだらと食べないように、時間を決めてとりましょう。



4月の食べのこし

重さ 524kg 平均 9.7%

1か月で約800人分の給食を、食べずに捨てたこととなります。