



日	曜	献立		小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	材料			
						おもに体をつくる ものになるもの	おもにエネル ギーのものになる もの	おもに体の調子をととの えるものになるもの	
1	火	ごはん 牛乳	ふるさと豚汁 梅しそチキンカツ たけのこの煮つけ	648 23.2	747 26.2	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	ごはん 砂糖 油	大根 ごぼう 人参 たけのこ 白ネギ 干しいたけ いんげん 玉ねぎ しょうが こんにゃく	
2	水	まあるい パン 牛乳	ポークビーンズ 花野菜のソテー 手作りパンゼリー	648 23.8	771 28.3	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	まあるいパン バター パインジュース じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 えだまめ ブロッコリー コーン カリフラワー	
3	木	ごはん 牛乳	中華春雨スープ サバのソース煮 わかめの和え物	596 26.1	693 28.5	牛乳 サバ わかめ ミートボール ちくわ	ごはん 春雨 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 小ねぎ キャベツ きくらげ しょうが	
歯と口の健康週間(4~10日) 毎日々かみかみメニューが出ます★									
4	金	ごはん 牛乳	じゃがいものみそ汁 ★大豆とじゃこの甘辛 ひじきの炒め煮	588 26.1	718 29.1	牛乳 豆腐 大豆 みそ ちりめん 鶏肉 油揚げ ひじき さつま揚げ	ごはん じゃがいも 油 砂糖	えのき 人参 小ねぎ いんげん	
7	月	ごはん 牛乳	★根菜のみそ汁 和風おろしハンバーグ キャベツのかぼす和え	582 22.9	670 25.1	牛乳 豆腐 みそ ハンバーグ オーシャンキング	ごはん 砂糖	大根 ごぼう たけのこ 人参 小ねぎ キャベツ きゅうり かぼす果汁	
8	火	ごはん 牛乳	おじゃかもちスープ スタミナ焼肉 ★とっとチーズ	638 26.3	771 31.4	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ いりこ	ごはん ごま油 おじゃかもち 油 ごまアーモンド	しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ にんにく もやし 白ネギ なら	
9	水	フォカッチャ 牛乳	ミネストローネ 甘辛チキン ★黒糖ドッツ	629 30.9	744 34.8	牛乳 ウィンナー ベーコン 鶏肉 大豆	フォカッチャ 油 カシューナッツ 黒糖 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	
10	木	ごはん 牛乳	実だくさんみそ汁 ★子持ちししゃもフライ(2) もやしのごま酢和え	616 23.4	723 26.8	牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん ごま油 油 じゃがいも ごま	しめじ 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし 人参 きゅうり	
11	金	ごはん 牛乳	豆腐のチリソース煮 中華春雨サラダ	549 22.8	667 26.9	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油	白ネギ しょうが 玉ねぎ 人参 干しいたけ きゅうり	
14	月	ごはん 牛乳	ラッキースター給食 手作りカレー カリカリレモンサラダ	638 24.8	778 29.7	牛乳 スキムミルク 鶏肉 粉チーズ ちりめん	ごはん じゃがいも 無塩バター 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ ブロッコリー レモン果汁	
15	火	ごはん 牛乳	ふるさと給食 韓国風わかめスープ ヤンニョムチキン ピリ辛きゅうり	612 25.1	748 30.0	牛乳 わかめ 鶏肉	ごはん ごま油 片栗粉 ごま 油 砂糖	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり しょうが	
16	水	コッペパン 牛乳	ジュリエンヌスープ アジのマスタード焼 ジャーマンポテト	566 28.5	659 31.3	牛乳 ベーコン アジ ウィンナー	コッペパン 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 にんにく パセリ	
17	木	ごはん 牛乳	厚揚げのキムチ煮 大根のナムル	605 25.3	738 30.2	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム	ごはん ごま 片栗粉 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ もやし なら 大根 きゅうり	
18	金	ごはん 牛乳	ふたじゃが アスパラガスのごま和え	587 22.3	700 26.5	牛乳 厚揚げ 豚肉 さつま揚げ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく アスパラガス カリフラワー キャベツ	
21	月	ごはん 牛乳	白滝麺のスープ ささみのかぼす風味 小松菜とわかめの中華和え	554 25.3	642 27.3	牛乳 豚肉 ささみ わかめ	ごはん ごま油 油 片栗粉 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小ねぎ きくらげ きゅうり かぼす果汁 小松菜 キャベツ	
22	火	ごはん 牛乳	けんちん汁 なすのみそ炒め キャベツのゆかり和え	550 23.1	670 27.7	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ 大豆ミート	ごはん さとも 砂糖 片栗粉 油 ごま	人参 大根 白菜 ごぼう 白ネギ 小ねぎ 干しいたけ しょうが なす えだまめ にんにく キャベツ	
23	水	ピタパン 牛乳	ポテトスープ チリコンカン さっぱりサラダ	593 26.4	718 32.1	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆ミート 大豆 粉チーズ	ピタパン 生クリーム 無塩バター 油 パン粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん しょうが にんにく キャベツ 大根 コーン	
24	木	ごはん 牛乳	いりどり 切干大根サラダ ごちそうさん昆布	607 24.1	743 28.8	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 昆布	ごはん 砂糖 ごま 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 人参 ごぼう 切干大根 いんげん れんこん きゅうり 干しいたけ キャベツ	
25	金	ごはん 牛乳	ごまみそ汁 サバの竜田揚げ 小松菜のおかか和え	628 27.6	727 30.2	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ サバ かつお節	ごはん ごま 片栗粉 油 砂糖	えのき 大根 こんにゃく 人参 小ねぎ しょうが 小松菜 もやし	
28	月	ごはん 牛乳	汁ビーフン きょうざ(2)・かぼすソース ツナ和え	644 25.1	755 28.8	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん ビーフン 砂糖 小麦粉	キャベツ もやし 人参 小ねぎ かぼす果汁 きゅうり 白菜	

29	火	高野豆腐 ごはん 牛乳	ピリ辛みそ汁 アーモンド和え	506 21.0	631 25.5	牛乳 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 豆腐	ごはん 砂糖 油 アーモンド	ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 大根 小松菜 キャベツ 人参
30	水	ナン 牛乳	トマトと卵のスープ ドライカレー ポテトサラダ	516 26.6	704 32.8	牛乳 卵 豚肉 大豆ミート ハム チーズ	ナン 片栗粉 じゃがいも 砂糖 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	トマト 玉ねぎ 小松菜 人参 しょうが にんにく きゅうり コーン

- ※ 6月は**食育月間**です。ぜひ、ご家庭でも「食」について話題にしてみてください。
- ※ 6月4～10日は**歯と口の健康週間**です。給食では、期間中毎日**かみかみメニュー(★)**が出ます。
- ※ 14日は**ラッキースター給食**です。クラスに1つ星形のにんじんが入っています。探してみてください。
- ※ 15日は**ふるさと給食**です。今月のふるさと食材は宇佐市産の**きゅうり**です！
- ※ 仕入れの状況により献立が変更になる場合があります。

給食たより

6月は食育月間です。食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力をぜひ身に付けてください。

**6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」**



歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？この1週間をきっかけにして、お家でも健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。給食では、この期間毎日★がついたかみかみメニューがです。

Q. どうして食べ物をよくかんだ方がよいの？

A. 食べ物をよくかむと脳にある**満腹中枢**が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じることで食べすぎを防ぎます。また、かむと脳への**血流量**が増えて脳の働きを活性化します。よくかむことで食べ物が細かくかみ砕かれ、さらに**だ液**に含まれる**消化酵素**が消化・吸収を助けてくれます。かむほどにたくさん出てくる**だ液**は消化を助けるほか、**酸性**にかたむいた口の中を元に戻したり、**歯の再石灰化**を促したりして虫歯を防ぐのに役立ちます。よくかんで食べることにはこんなに体によいことがあります。



かみごたえアップ大作戦！



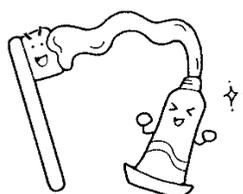
ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

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。体が大きく成長する時期のみなさんには欠かせない**栄養素**です。また、カルシウムは骨を強くするだけではなく、体を動かすためにも必要です。日本人に不足しがちな**栄養素**なので意識してとるとよいですね。

～ 食事のあとは歯磨きをしよう！ ～



もちろん、歯を守るためには食事の後の歯磨きも大切です。虫歯の原因となる歯こうやその中の細菌をとりのぞきましょう。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちからは歯と口のケアをしていきましょう。