

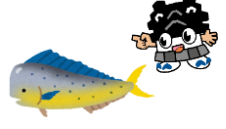
6がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

こんげつ きゅうしょくむくひょう
~今月の給食目標~

よくかんで食べよう!



日 曜	献立名	使用する食品名						給食室からお知らせ	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		
3月	しよくパン	パン						6月は、「食育月間」といい、食に関する知識やマナーなどをしっかり考える月です。今月は、歯の衛生週間もあるため、「よく噛んで食べる」ことを意識した給食をたくさん取り入れています。その日には、もぐおくんをいれています。見つけてみてください。	562
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	フォー	ビーフン	あぶら	ぶたにく・さかなすりみあげ		にんじん・ねぎ	もやし・たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが・レモン		
	ごぼうのごまマヨサラダ マーシャルピンズ		ごま・ノンエッグマヨネーズ マーシャルピンズ			にんじん	ごぼう・キャベツ・きゅうり		
4火	タコライス	こめ・むぎ・さとう・でんぶん	あぶら	ぶたにく・だいず	チーズ	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・キャベツ	580	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	たまごのスープ	じゃがいも・でんぶん	ごまあぶら	たまご・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		
5水	ごはん	こめ						23.4	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	あつあげのみそいため	さとう・でんぶん	あぶら	あつあげ・ぶたにく・みそ		にんじん	たまねぎ・きくらげ・しょうが		
	うめかつおあえ	さとう		いとかつお			キャベツ・きゅうり・ばいにく		
6木	はるさめじる	はるさめ		かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	24.5	
	コッペパン	パン							
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	コーンチュー	じゃがいも	バター・あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン		
7金	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			もやし・きゅうり	572	
	ココアビーンズ	さとう・でんぶん		だいず					
	むぎごはん	こめ・むぎ							
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
10月	しいらフライ	パンこ	こむぎこ	あぶら	しいら			24.8	
	トマトときゅうりのあえもの	さとう	ごま・ごまあぶら			トマト	きゅうり・たまねぎ		
	みそしる	じゃがいも		みそ	いりこ(だし)	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ		
	しよくパン	パン							
11火	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				605	
	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ							
	ぎゅうにゅう	ほねにちゅうい!			ぎゅうにゅう				
	さばのしょうがに	さとう		さば			しょうが		
12水	えだまめのすのもの	こんにやく・さとう	ごま			にんじん	きゅうり・えだまめ	25.3	
	とうふのすましじる			とうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ		
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
13木	レイシとぶたにくのみそマヨいため	こんにやく・さとう	ノンエッグマヨネーズ・あぶら	ぶたにく・みそ		にんじん	レイシ(にがうり)・たまねぎ・にんにく・しょうが	549	
	しおこんぶあえ			しおこんぶ			もやし・きゅうり		
	にらたまじる	でんぶん		とうふ・たまご・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ		
	セルフドッグ(まめのドライカレー)	パン	あぶら	だいず・ぶたにく・ぶたレバー		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		
14金	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				562	
	ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも	あぶら	ベーコン	チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく		
	とうもろこし						とうもろこし		
	むぎごはん	こめ・むぎ							
17月	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				24.8	
	ジャーチャンどうふ	こんにやく・さとう・でんぶん	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが		
	もやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり		
	のりのつくだに			のりつくだに					
18火	パリパリやきそば	チャーめん・でんぶん	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		ねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ	571	
	にんじんサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり・たまねぎ		
	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ							
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
17日(月)	いわしのおろしに	さとう	ごま	いわし			だいこん	23.3	
	くきわかめのあえもの	さとう	ごま	くきわかめ		にんじん	もやし		
	スタミナぶたじる	こんにやく	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・にら	キャベツ・だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく		
	こくとうパン	パン							
17日(月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				561	
	パリパリやきそば	チャーめん・でんぶん	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		ねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ		
	にんじんサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり・たまねぎ		
	ごはん	こめ							
17日(月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				23.8	
	パリパリやきそば	チャーめん・でんぶん	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		ねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ		
	にんじんサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	コーン・きゅうり・たまねぎ		
	ごはん	こめ							
17日(月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				578	
	いわしのおろしに	さとう	ごま	いわし			だいこん		
	くきわかめのあえもの	さとう	ごま	くきわかめ		にんじん	もやし		
	スタミナぶたじる	こんにやく	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・にら	キャベツ・だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく		



19	水	ごはん	ひごまるデー じゃがいも	こめ					19日(水)	568		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう	今月のひごまるデー			
		じゃがいものカレーいため		じゃがいも・さとう	あぶら	ベーコン		たまねぎ	「じゃがいも」です。			
		きりぼしだいこんのそくせきづけ		さとう	ごま		サラダこんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん		熊本市の天明地区でと	
20	木	つみれじる				さかなのつみれ・と うふ・かつおぶし (だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・ しょうが	れます。じゃがいも は、みかんと同じくら いビタミンCが多く 入っている野菜です。 今日は、カレー味の炒 めものにしました。ご はんと一緒に食べてく ださい。	19.6	
		コッペパン		パン						い	546	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			は	
		キスフライ		パンこ	あぶら	きす					い	
21	金	ビーンズサラダ		さとう	あぶら	だいず いんげんま め・チキンフレーク			キャベツ・きゅうり	今日、	24.9	
		ラビオリスープ		ラビオリ		ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ	はんと一緒に食べてく ださい。	20.2	
		ハヤシライス		こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょ うが・にんにく		597	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
24	月	かいそうサラダ		さとう	あぶら・ごまあぶら			しらすぼし・わかめ	もやし・きゅうり		20.2	
		てづくりうめゼリー		さとう					ゼリーのもと	りんごかじゅう・うめかじゅう		
		まるパン		パン								
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
25	火	ホキフライ		パンこ こむぎこ	あぶら	ホキ				26日(水)	540	
		グリーンサラダ			あぶら				キャベツ・きゅうり・た まねぎ	味の旅の日です。 今月は、沖縄県の「首 里城」です。沖縄県 は、暖かい気候が特徴 です。	24.3	
		やさしいスープ		じゃがいも	あぶら	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	また、イナムドウチ は、「いのししもど き」という意味で、昔 はいのししの肉を使っ た汁物を豚肉にして、 作った郷土料理の一つ です。	633	
		ポークカレー		こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・ しょうが・りんごピュー レ	また、イナムドウチ は、「いのししもど き」という意味で、昔 はいのししの肉を使っ た汁物を豚肉にして、 作った郷土料理の一つ です。	20.8	
26	水	じゃこまめサラダ		さとう	あぶら・ごまあぶら	だいず		しらすぼし	もやし・きゅうり	また、イナムドウチ は、「いのししもど き」という意味で、昔 はいのししの肉を使っ た汁物を豚肉にして、 作った郷土料理の一つ です。	569	
		フルーツミックス		カクテルゼリー					パイン・おうとう	また、イナムドウチ は、「いのししもど き」という意味で、昔 はいのししの肉を使っ た汁物を豚肉にして、 作った郷土料理の一つ です。	25.0	
		もずくどん		こめ・さとう・でんぶん	あぶら	とりにく・だいず	もずく	にんじん・ピーマン	たまねぎ・コーン・しょうが	また、イナムドウチ は、「いのししもど き」という意味で、昔 はいのししの肉を使っ た汁物を豚肉にして、 作った郷土料理の一つ です。	603	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		また、イナムドウチ は、「いのししもど き」という意味で、昔 はいのししの肉を使っ た汁物を豚肉にして、 作った郷土料理の一つ です。		
27	木	イナムドウチ		こんにゃく	あぶら	あつあげ・ぶたに く・かまぼこ・み そ・かつおぶし(だ し)		にんじん	だいこん・ごぼう・しい たけ・しょうが	また、イナムドウチ は、「いのししもど き」という意味で、昔 はいのししの肉を使っ た汁物を豚肉にして、 作った郷土料理の一つ です。	24.5	
		ゴーヤチップス		こむぎこ・でんぶん	あぶら				レイシ(にがり)	また、イナムドウチ は、「いのししもど き」という意味で、昔 はいのししの肉を使っ た汁物を豚肉にして、 作った郷土料理の一つ です。		
		ミルクパン		パン								
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
28	金	じゃがいものトマトに		マカロニ・じゃがい も・さとう	あぶら	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	また、イナムドウチ は、「いのししもど き」という意味で、昔 はいのししの肉を使っ た汁物を豚肉にして、 作った郷土料理の一つ です。	575	
		かみかみチーズサラダ			あぶら・カシューナッツ			チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	また、イナムドウチ は、「いのししもど き」という意味で、昔 はいのししの肉を使っ た汁物を豚肉にして、 作った郷土料理の一つ です。	24.5
		むぎごはん		こめ・むぎ								
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				
28	金	さかなのあまずづけ		こむぎこ でんぶん・さとう	あぶら	ホキ		にんじん・ピーマン	たまねぎ		575	
		キャベツのみそしる				あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん	キャベツ・たまねぎ			
		ざぜんまめ		こくとう・さとう		だいず	こんぶ					
		さかなのあまずづけ		こむぎこ でんぶん・さとう	あぶら	ホキ		にんじん・ピーマン	たまねぎ			

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。	

よくかんで食べるには、歯の健康を守るのも大切です。歯を強くするカルシウムが多い食品

牛乳、ヨーグルト、納豆、小魚、こまつな

よくかんで食べるには、歯の健康を守るのも大切です。歯を強くするカルシウムが多い食品もしっかりとりましょう。そして、食後や寝る前はしっかりと歯みがきをしましょう。

かみごたえのある食べ物

例えば・・・

- きのこ類
- 豆類
- 小魚
- にんじん、ごぼう、だいこん、れんこんなど(根菜類)
- ナッツ
- 海藻類
- 切り干し大根 など

給食から上の食べ物を探しながら食べてみてくださいね。

ひごまるといく「味の旅：城めぐり」

「ひごまる」とは、熊本市のイメージキャラクターです。熊本城をモデルとして作られたものです。今年度は、都道府県や外国の「お城」めぐりをします。それをもとにいつもとは少し違う給食メニューを出します。毎月ひごまると一緒に「お城」をめぐっている気分、食べてもらえるとうれしいです。今月は、沖縄県の「首里城」です。