

6月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での働き						日付	曜日	主な材料と体内での働き						
		主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの働きを整えるもの				主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの働きを整えるもの		
					kcal	g	g						kcal	g	g	
1	土							20	木	ご飯 鶏の照り焼き 酢の物 厚揚げ炒め 大根の味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・サラダ油 こんにゃく	鶏肉・わかめ・厚揚げ・みそ 牛乳	胡瓜・人参・しょうが・大根	699	32.7	26.1
3	月	ご飯 豚肉の生姜炒め いんげんのごま和え 白菜の味噌汁 ヨーグルト 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・すりごま	豚肉・みそ・ヨーグルト・牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ・しょうが いんげん・白菜	710	31.8	17.2	21	金						
4	火	ご飯 鶏の甘辛焼き 春巻き 海藻サラダ 厚沢山みそ汁 牛乳	こめ・砂糖・揚げ油・さといも	鶏肉・春巻き・海藻・うすあげ みそ・牛乳	胡瓜・コーン・人参・ごぼう 玉ねぎ・もやし・青ねぎ	786	33.6	28.7	22	土						
5	水	ご飯 油淋鶏 キャベツとコーンのサラダ 春雨スープ オレンジ 牛乳	こめ・片栗粉・揚げ油・砂糖 はるさめ・サラダ油	鶏肉・牛乳	白ねぎ・キャベツ・コーン・玉ねぎ 人参・青ねぎ・しょうが・オレンジ	802	34.1	30.6	24	月	ご飯 メンチカツ ビーフソテー ミネストローネ 牛乳	こめ・揚げ油・ピーマン・サラダ油 じゃが芋・砂糖	メンチカツ・牛乳	955	26.4	25.9
6	木	ご飯 豚肉の梅肉炒め まめまめサラダ あらびきポークウィンナー 大根の味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ	豚肉・大豆・ウィンナー・みそ 牛乳	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・人参 梅・えだまめ・コーン・大根	787	34.9	32.3	25	火	ご飯 さわらの照り焼き キャベツの煮びたし 切り干し大根の和え物 もやしの味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・ごま油	さわら・うすあげ・みそ・牛乳	670	31.8	18.2
7	金	ご飯 すき焼き風煮 ベーコンエッグ もやし和え物 ごぼうの味噌汁 牛乳	こめ・糸こんにゃく・砂糖 サラダ油・ごま油	牛肉・豆腐・ベーコンエッグ わかめ・みそ・牛乳	白菜・人参・しいたけ・もやし 胡瓜・ごぼう	660	28.1	16.6	26	水	食パン じりのバジル焼き じりウエツサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	食パン・マカロニ ノンエッグマヨネーズ いちごジャム・じゃが芋	鶏肉・牛乳	791	26.8	36.1
8	土							27	木	ハヤシライス ビーンズサラダ オムレツ プリン 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖	牛肉・大豆・オムレツ・プリン 牛乳	923	33.8	30.7	
10	月							28	金	豚の生姜焼き きんぴらごぼう 麻婆肉和え 大根の味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・ごま油	豚肉・しおこんぶ・みそ・牛乳	812	37.9	21.1	
11	火							29	土							
12	水	<h2 style="color: green;">おいしく食べるための虫歯予防</h2>														
13	木	<p>6月4日は「虫歯予防デー」、そして6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。                  子どもの歯はやわらかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯予防をすることが大切です。                  また、虫歯のない健康な歯をつくるためには、歯磨きだけでなく、食生活もとても重要です。</p>														
14	金	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3>①よく噛んで食べよう！</h3> <p>唾液には虫歯を予防する効果があります。 よく噛むことで唾液がたくさん分泌されるため、虫歯予防につながります。食事はよく噛んで食べ、虫歯を予防してくれる唾液をたくさん分泌しましょう。</p> </div>														
15	土	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3>③カルシウムをしっかりとりよう！</h3> <p>カルシウムは、丈夫で健康な歯を作るために必要な栄養素です。 牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚や干しえび、大豆・大豆製品など、カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。</p> </div>														
17	月	ご飯 バーベキューチキン カリフラワーマヨ和え ペペーチーズ 野菜スープ 牛乳	こめ・ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	鶏肉・チーズ・牛乳	にんにく・しょうが カリフラワー・コーン・人参	700	29.5	26.3								
18	火	ご飯 あじフライ ひじきの煮物 白菜のゆかり和え お吸い物 牛乳	こめ・揚げ油・砂糖・サラダ油	あじ・ひじき・うすあげ わかめ・牛乳	白菜・人参・しめじ	617	23.6	16.4								
19	水	ロールパン クリームスバグティ フロッキーサラダ りんごゼリー 牛乳	ロールパン・スバグティ オリーブ油・りんごゼリー	ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく フロッキー・カリフラワー	734	24.6	24.4								

## おいしく食べるための虫歯予防

6月4日は「虫歯予防デー」、そして6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。  
 子どもの歯はやわらかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯予防をすることが大切です。  
 また、虫歯のない健康な歯をつくるためには、歯磨きだけでなく、食生活もとても重要です。

### ①よく噛んで食べよう！

唾液には虫歯を予防する効果があります。  
よく噛むことで唾液がたくさん分泌されるため、虫歯予防につながります。食事はよく噛んで食べ、虫歯を予防してくれる唾液をたくさん分泌しましょう。

### ③カルシウムをしっかりとりよう！

カルシウムは、丈夫で健康な歯を作るために必要な栄養素です。  
牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚や干しえび、大豆・大豆製品など、カルシウムの多い食品を積極的にとりましょう。

### ②時間を決めて、だらだら食べないようにしよう！

食事中・食後の口の中は、虫歯になりやすい環境です。  
このため、だらだらと食べ続けると虫歯になりやすいです。  
食事は時間を決めて、規則正しい食生活を送りましょう。

### いつまでも健康な歯を保ちましょう！

・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。  
 ・献立の一部を変更することもあります。  
 ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。  
 あらかじめご了承ください。