

6月 給食献立予定表

※都合により変更になる場合があります。



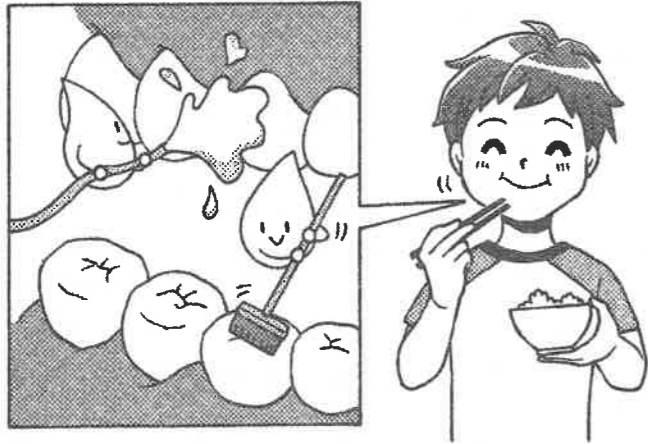
R66 横越中学校

日(曜)	予定献立	赤のなかま		緑のなかま		黄色のなかま		栄養価				
		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる						
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪					
3日(月)	ごはん					米		エネルギー 781 kcal				
	わらびのみそ汁	とうふ 油揚げ			わらび えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質 32 g				
	あじの南蛮漬け	あじ			しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 25.5 g				
	ごまびたし			ごまつな にんじん	もやし		ごま	食塩相当量 2.5 g				
4日(火)	ごはん					米		エネルギー 762 kcal				
	肉じゃが	豚肉			じゃがいも じゃがいも	しらたき 砂糖	油	たんぱく質 34.8 g				
	ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質 19.5 g				
	わかめ入り即席漬け		わかめ		キャベツ きゅうり	水あめ	ごま	食塩相当量 2.7 g				
5日(水)	洋風三色ごはん	レバー入りウインナー		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	米	油	エネルギー 737 kcal				
	ワンタンスープ	豚肉		にら にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	わんだん		たんぱく質 30.7 g				
	えびのから揚げ		甘えび			でん粉	油	脂質 21 g				
	塩もみ				キャベツ きゅうり			食塩相当量 3.3 g				
6日(木)	ミルクデザート		牛乳 練乳			水あめ 砂糖						
	牛乳		牛乳									
	ごはん					米		エネルギー 790 kcal				
	かきたまみそ汁	とうふ 卵 みそ		ごまつな にんじん	たまねぎ			たんぱく質 33.4 g				
7日(金)	とり肉のカレー揚げ	とり肉				でん粉	油	脂質 27.1 g				
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	食塩相当量 2.1 g				
	牛乳		牛乳									
	横割り丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 780 kcal				
10日(月)	野菜スープ	白いんげん豆 ベーコン		にんじん ごまつな	たまねぎ セロリー	じゃがいも		たんぱく質 36 g				
	ハンバーグのケチャップ煮	豚肉 とり肉			たまねぎ	もち麦 パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	米粉 小麦粉	脂質 25.4 g				
	アスパラとコーンのソテー			アスパラガス	とうもろこし キャベツ		油	食塩相当量 4.7 g				
	チーズ		チーズ									
11日(火)	牛乳		牛乳									
	ごはん					米		エネルギー 771 kcal				
	卵とコーンの中華スープ	卵 とうふ		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	たんぱく質 27.8 g				
	えびシューマイ	えび たら			たまねぎ	パン粉 小麦粉 小麦粉	水あめ 小麦粉	油	脂質 20.8 g			
12日(水)	チャプチェ	牛肉 豚肉		にんじん	にんにく しょうが だけのこ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.7 g				
	牛乳		牛乳									
	ごはん					米		エネルギー 783 kcal				
	もやしのみそ汁	生揚げ みそ		ごまつな	もやし	じゃがいも		たんぱく質 33.8 g				
13日(木)	ササミチーズフライ	とり肉	チーズ			パン粉 小麦粉 小麦粉	油	脂質 22.3 g				
	五目豆	だいず さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖		食塩相当量 2.5 g				
	牛乳		牛乳									
	麦入りパプリカライス					米 麦	油	エネルギー 800 kcal				
28日(金)	とり肉とあさりのクリームソース	あさり 鶏肉 白いんげんまめ	粉チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし		ホワイトルウ 油	たんぱく質 28.8 g				
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		油	脂質 22.4 g				
	すいか				すいか			食塩相当量 2.1 g				
	牛乳		牛乳									
29日(土)	ごはん					米		エネルギー 770 kcal				
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		ごまつな	だいこん	じゃがいも		たんぱく質 31.8 g				
	白身魚のたつた揚げ	たら				でん粉	油	脂質 26.4 g				
	茎わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 2.3 g				
30日(日)	アーモンド						アーモンド					
	牛乳		牛乳									
	ゆで中華めん											
	マーボスープ	とうふ 豚肉 だいず みそ		にら にんじん	ねぎ メンマ にんにく しょうが しいたけ	砂糖 小麦粉	油 ごま油	たんぱく質 35.5 g				
31日(月)	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	脂質 20.8 g				
	冷凍みかん				みかん			食塩相当量 3.4 g				
	牛乳		牛乳									
	一日あたりの平均	エネルギー 782 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 27.7 g	食塩相当量 2.7 g	エネルギー 782 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 27.7 g	食塩相当量 2.7 g	炭水化物 311 g	ビタミンC 232 mg	カルシウム 417 mg

日(曜)	予定献立	赤のなかま		緑のなかま		黄色のなかま		栄養価					
		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる							
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪						
14日(金)	ゆかりごはん					赤しそ		米		エネルギー 767 kcal			
	わかめとあさりのスープ	あさり とうふ	わかめ		ごまつな	ねぎ もやし えのきたけ				たんぱく質 30.5 g			
	豚肉と大豆の揚げ煮	豚肉 だいず			にんじん さやいんげん	しいたけ		でん粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	脂質 21.7 g			
	冷凍みかん					みかん				食塩相当量 2.9 g			
19日(水)	牛乳		牛乳										
	わかめごはん					わかめ		米 水あめ		エネルギー 820 kcal			
	チンゲンサイとほたてのスープ	ほたて とうふ			チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ				たんぱく質 28 g			
	春巻	豚肉			にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油	脂質 26.6 g			
20日(木)	ビーフソテー	豚肉			ピーマン にんじん	だけのこ きくらげ キャベツ もやし		ビーフン	油	食塩相当量 2.5 g			
	ごまプリン		乳製品					砂糖 ねりごま					
	牛乳		牛乳										
	ごはん							米		エネルギー 771 kcal			
21日(金)	豚汁	生揚げ 豚肉 みそ			にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		じゃがいも こんにゃく		たんぱく質 26.3 g			
	麩の揚げ煮							車心 砂糖	油	脂質 22.8 g			
	もやしサラダ				にんじん	とうもろこし もやし きゅうり			油 ごま	食塩相当量 2.9 g			
	アップルシャーベット					りんご							
22日(土)	牛乳		牛乳										
	ごはん							米		エネルギー 759 kcal			
	かつおふりかけ	かつお節	のり		抹茶			砂糖 小麦粉		たんぱく質 30.1 g			
	じゃがいものオイスターソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが			じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	脂質 22.6 g			
24日(月)	チーズオムレツ	卵	チーズ					でん粉 砂糖	油	食塩相当量 2.9 g			
	風味漬け					キャベツ きゅうり しょうが			ごま				
	牛乳		牛乳										
	ごはん							米		エネルギー 805 kcal			
25日(火)	じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ		ごまつな	えのきたけ	じゃがいも				たんぱく質 32.8 g			
	いかのたつた揚げ	いか						でん粉	油	脂質 22.7 g			
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 打ち豆	ひじき		にんじん さやいんげん			しらたき 砂糖	油	食塩相当量 2.6 g			
	ヨーグルト		乳製品 糖天					砂糖					
26日(水)	牛乳		牛乳										
	ごはん							米		エネルギー 780 kcal			
	トマトと卵のスープ	とうふ 卵			トマト にんじん	レタス たまねぎ		でん粉		たんぱく質 29.4 g			
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー			たまねぎ			でん粉 パン粉	油	脂質 26.3 g			
27日(木)	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり			アーモンド		食塩相当量 2.3 g			
	牛乳		牛乳										
	麦入りカレー味ごはん							米 麦	油	エネルギー 791 kcal			
	キーマカレー	豚肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも		油 カレールウ		たんぱく質 26.4 g			
28日(金)	アスパラとコーンのサラダ				アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし			油	脂質 15 g			
	飲むヨーグルト		牛乳 脱脂粉乳					砂糖		食塩相当量 2.3 g			
	ごはん							米		エネルギー 814 kcal			
	沢煮わん	豚肉 かまぼこ		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう だけのこ	はるさめ				たんぱく質 32.3 g			
29日(土)	あじのスタミナ焼き	あじ			りんご にんにく	砂糖		ごま油		脂質 29.6 g			
	切り干し大根のナムル			にんじん	切干しだいこん きゅうり もやし			砂糖	ごま油 ごま	食塩相当量 2.3 g			
	牛乳		牛乳										
	ゆで中華めん							小麦粉		エネルギー 786 kcal			
30日(日)	マーボスープ	とうふ 豚肉 だいず みそ		にら にんじん	ねぎ メンマ にんにく しょうが しいたけ	砂糖 小麦粉		油 ごま油		たんぱく質 35.5 g			
	中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖		ごま ごま油		脂質 20.8 g			
	冷凍みかん				みかん					食塩相当量 3.4 g			
	牛乳		牛乳										
一日あたりの平均		エネルギー 782 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 27.7 g	食塩相当量 2.7 g	エネルギー 782 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 27.7 g	食塩相当量 2.7 g	炭水化物 311 g	ビタミンC 232 mg	カルシウム 417 mg	鉄 3.6 mg

給食だより 6月

よくかんで食べてむし歯予防



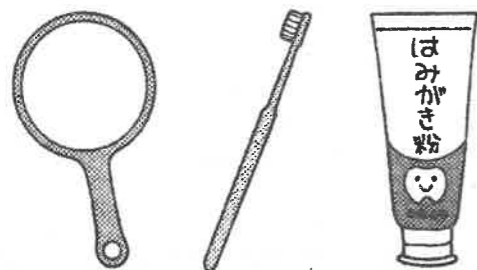
よくかんで食べると、唾液がたくさん出きます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、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、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



食べた後の歯みがきが大切



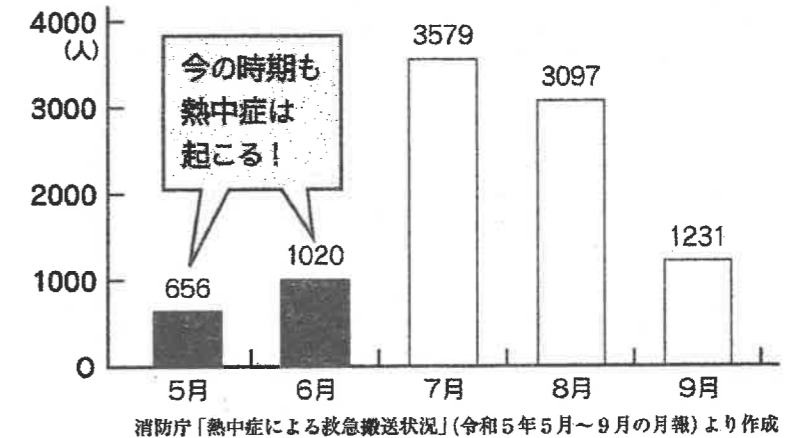
食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくりまわります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

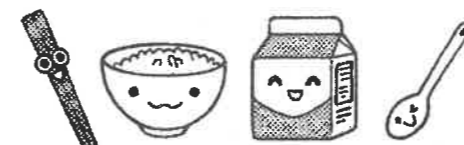
図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況(満7歳以上満18歳未満)



食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。

