

学校給食予定献立表

6月4日~10日は

「歯と口の健康週間」です



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
3日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			557	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			589
ごはん	とりにく	50	○	○		小(高)	とりにくと	とりにく	30	○	○		小(高)
とりじゃが	じゃがいも	60	○			631	とうふ	とうふ	30	○			629
ツナと	たまねぎ	40			○	中・高	あんかけ	はくさい	30			○	中・高
こまつなの	にんじん	20			○	775	どんぶり	にんじん	10			○	
ごまずあえ	さやいんげん	5			○		はるさめと	たまねぎ	30			○	
	いとこんにやく	20			○		ハムの	たけのこ	10			○	
	あぶら	1	○				いためもの	しめじ	5			○	
	さとう	4	○					しろねぎ	10			○	
	しょうゆ	8						しょうが	0.5			○	
	さけ	2						さとう	1	○			
	みりん	3						しょうゆ	6				
	だしじる							さけ	2				
	ツナレトルト	10		○				みりん	1				
	キャベツ	30			○			とりがらスープ					
	こまつな	10			○			かたくりこ	3	○			
	ごま	1.5	○					しお こしょう					
	さとう	3	○					はるさめ	10			○	
	す	5						ローズハム	10		○		
	しょうゆ	1						ピーマン	10			○	
	しお							にんじん	10			○	
								ごまあぶら	2	○			
								しょうゆ	2				
								さけ	1				
								しお こしょう					
4日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			649	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			613
なつやさい	ぎゅうにく	40	○	○		小(高)	ぶたどん	ぶたにく	50		○		小(高)
ハヤシライス	たまねぎ	40			○	699	たまねぎ	たまねぎ	50			○	666
かむカム	にんじん	15			○	中・高	にんじん	にんじん	15			○	中・高
サラダ	マッシュルーム	5			○	861	ごぼう	ごぼう	15			○	817
	グリーンアスパラ	10			○		ピーマン	ピーマン	10			○	
	なすび	15			○		しろねぎ	しろねぎ	10			○	
	トマト	10			○		しょうが	しょうが	0.6			○	
	ソテードオニオン	5			○		あぶら	あぶら	1	○			
	にんにく	0.3			○		さとう	さとう	3.5	○			
	あぶら	1	○				しょうゆ	しょうゆ	6				
	ハヤシルウ	13	○				さけ	さけ	2				
	ケチャップ	3					みりん	みりん	3				
	あかワイン	3					うすあげ	うすあげ	5		○		
	とりがらスープ						じゃがいも	じゃがいも	30	○			
	こしょう						だいこん	だいこん	30			○	
	きりぼしだいこん	5			○		わかめ	わかめ	0.3			○	
	にんじん	10			○		とうにゅう	とうにゅう	10			○	
	きゅうり	10			○		みそ	みそ	6			○	
	だいずもやし	10			○		しろみそ	しろみそ	2			○	
	さとう	1.5	○				だしじる	だしじる					
	オリーブオイル	2	○										
	りんごす	3											
	しょうゆ	2											
	しお こしょう												



よくかんで食べていますか?

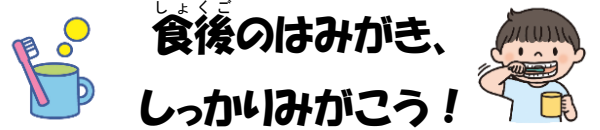
6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでますか?



よくかんで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べましょう。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
11日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			628	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			576
チキンカレー	とりにく	40		○		小(高)	とうふバーグ	とうふバーグ	50		○		小(高)
かいそう サラダ	じゃがいも	50			○	679	ごはん	ぶたミンチ	20		○		小(高)
	たまねぎ	40			○	中・高	なすび	なすび	30			○	643
	にんじん	15			○	839	とうふバーグ	たまねぎ	30			○	中・高
	グリーンピース	5			○		ぶたミンチと なすの みそいため	ピーマン	10			○	756
	ソテードオニオン	5			○		わかめと みつばの すましじる	にんじん	5			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○			しょうが	0.3			○	
	あぶら	1		○				にんにく	0.3			○	
	カレールウ	18		○				あぶら	2		○		
	ウスターソース	1						あかだしみそ	3		○		
	ケチャップ	1						さとう	1.5		○		
	カレーこ とりがらスープ							しょうゆ	0.5				
	ひじき	0.3			○			さけ	1				
	こんぶ	1			○			かたくりこ	0.5		○		
	くきわかめ	5			○			わかめ	0.5			○	
	キャベツ	20			○			みつば	5			○	
	ホールコーン・にんじん	5			○			えのきだけ	5			○	
	オリーブオイル	2		○				たけのこ	10			○	
	きとう	0.5		○				しょうゆ	4			○	
	りんごす	2.5						みりん	1			○	
	しお こしょう							だしじる				○	
	しょうゆ	1					14日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
12日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	やきそばめん	100		○		627
ぎゅうにゅう	しよくパン	50		○		593	ぶたにく	ぶたにく	40		○		小(高)
しよくパン	ブルーベリージャム	15		○		小(高)	ソース	キャベツ	40			○	671
ブルーベリー ジャム	たら	60		○		649	やきそば	ピーマン	10			○	中・高
たらの マヨネーズやき	しお こしょう					中・高	コーン	にんじん	10			○	785
	しろワイン	1				800	たまごスープ	だいずもやし	15			○	
	エッグケアマヨネーズ	10		○			こめこの りんごタルト	あぶら	2		○		
	パセリ				○			やきそばソース	18			○	
	みどりピーマン	10			○			ケチャップ	5			○	
カラフル ピーマンいため	あかピーマン	10			○			しお こしょう				○	
	きピーマン	10			○			たまご	20		○		
ABCマカロニ スープ	じゃがいも	40		○				クリームコーン	30			○	
	オリーブオイル	2		○				たまねぎ	30			○	
	しお こしょう							ソテードオニオン	5			○	
	ABCマカロニ	10		○				じゃがいも	30		○		
	とりにく	15		○				とうにゅう	15		○		
	たまねぎ・キャベツ	30			○			ホワイトルウ	5		○		
	にんじん	5			○			とりがらスープ				○	
	しろワイン	1						しお こしょう				○	
	とりがらスープ							こめこのりんごタルト	35		○		

「は」をじょうぶにするたべかた

むしばにならないよう、たべかたにも きをつけましょう

よくかんで食べる

おやつは、じかんをきめて食べる



よくかむと、だえきがたくさんでるよ。だえきには、はについた たべかすをおとしてくれたり、むしばになりにくくしてくれる はたらきがあるよ。よくかんで、だえきパワーをだそうね。

ダラダラたべると、いつまでも くちのなかに たべものがあるよ。[は]にも すっとたべものが ついたままになるよ。すると、[は]がとけやすくなり、むしばになりやすくなるよ。ダラダラたべず、じかんをきめて たべようね。

歯をじょうぶにする食べ物

歯をじょうぶにするためには、無機質のカルシウムは欠かせません

カルシウムを多く含む食べ物



大人の歯(永久歯)は、一生使いつづける大切なものです。歯の材料になるおもな栄養素は、無機質のカルシウムです。カルシウムを多く含む食べ物を意識してとり、じょうぶな歯をつくりましょう。

また、食後の歯みがきをして、歯についたよごれをしっかり落とすことも、じょうぶな歯をつくるために大切なことです。

