

よくかんで^た食べよう

日 曜	献立表	主な材料とその働き					エネルギー	
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	Kcal	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学校
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	中学校
3月	ごはん、牛乳 鰯の生姜煮	いわし			しょうが	でんぷん、さとう		641
	切り干し大根の甘酢和え	ツナ			きりぼしだいこん、きゅうり	さとう		
	豚汁	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	じゃがいも		793
	☆蒲郡みかんゼリー				みかん	さとう		
4火	ごはん、牛乳 鰯の西京味噌焼き	さわら、みそ				こめこ、さとう、でんぷん	あぶら	605
	蓮根の金平	ぶたにく		さやいんげん	れんこん、こんにゃく	さとう	ごま、ごまあぶら	763
	肉団子のすまし汁	とりにく、あぶらあげ		ねぎ、にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、しいたけ	でんぷん		
5水	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう、こむぎこ	あぶら	680
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	こめこ、パンこ、でんぷん さとう	あぶら	
	かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ、きりぼしだいこん ごぼう、えだまめ		ごま ドレッシング	843
	トマトと卵のスープ	ベーコン、たまご		トマト、にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ、コーン	でんぷん		
6木	ごはん、牛乳 関東煮		ぎゅうにゅう			こめ		620
	鶏肉の照り焼き	さつまあげ、はんぺん うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん、こんにゃく	さといも		
	野菜と沢庵の和え物	とりにく			しょうが	さとう、でんぷん		770
					だいこん、キャベツ、きゅうり	さとう	ごま	
7金	ごはん、牛乳 たこじゃが芋の青海苔和え	たこ	ぎゅうにゅう			こめ		625
	蓮根とひじきの胡麻マヨ和え		あおのり			でんぷん、じゃがいも、こめこ	あぶら	
	実だくさん汁		ひじき		れんこん、コーン、えだまめ	さとう	ごま ドレッシング	
	ひとくちゼリー 小1個・中2個	ぶたにく、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	だいこん、こんにゃく	じゃがいも、でんぷん		799
10月	ごはん、牛乳 鰹のおかか煮		ぎゅうにゅう			こめ		620
	切り干し大根の胡麻油炒め	かつお、はなかつお			しょうが	さとう、でんぷん		
	豆腐と若布の白味噌汁	ちくわ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん、こんにゃく	さとう	ごま、ごまあぶら	
	キャンディチーズ 小2個・中3個	ぶたにく、あぶらあげ とうふ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ			787
11火	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		653
	ミートソース	ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、グリンピース エリンギ	こめこ、でんぷん、さとう	あぶら	
	ハムステーキ	とりにく、ぶたにく				でんぷん、さとう	あぶら	
	フルーツの愛知いちごゼリー和え				パインアップル、みかん、もも いちご	さとう		821
12水	ごはん、牛乳 春巻き		ぎゅうにゅう			こめ		615
	春雨の中華和え	ぶたにく		にんじん、にら	キャベツ、もやし、エリンギ	でんぷん、さとう、こむぎこ	ごまあぶら あぶら	
	中華風コーンスープ			にんじん	きゅうり、キャベツ	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	769
		とりにく、とうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、コーン			
13木	ごはん、牛乳 鰯の銀紙焼き		ぎゅうにゅう			こめ		603
	ひじきの胡麻酢和え	さば、みそ				さとう、こめこ		
	のっぺい汁	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	755
		ぶたにく		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	じゃがいも、でんぷん		
14金	ごはん、牛乳 信田の胡麻だれかけ		ぎゅうにゅう			こめ		619
	小松菜とツナのお浸し	とうふ、あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん、さとう	ごま	
	玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	ツナ、はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		770
		ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
17月	ごはん、牛乳 肉ひじきご飯の具		ぎゅうにゅう			こめ		616
	照り焼きハンバーグ	ぶたにく	ひじき		グリンピース、にんにく	さとう		
	豆腐と湯葉のすまし汁	とりにく、ぶたにく、だいず		トマト	たまねぎ	でんぷん、じゃがいも、さとう	あぶら	769
		とりにく、とうふ、ゆば		ねぎ、にんじん	えのきたけ、たまねぎ			
18火	ごはん、牛乳 茄子入り麻婆豆腐		ぎゅうにゅう			こめ		642
	餃子 小2個・中3個	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、なす、たまねぎ しいたけ	さとう、でんぷん		
	もやしの中華和え	ぶたにく、とりにく		にら	キャベツ、たまねぎ、しょうが	でんぷん、さとう、こむぎこ	あぶら	820
		ツナ		こまつな	もやし、にんにく	さとう		

19水	愛知を食 学校給食の日	ごはん、牛乳 知多牛の牛丼	ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ	たまねぎ、こんにゃく、はくさい	こめ なまふ、さとう		632
		県産根菜コロッケの ソースかけ		にんじん	れんこん、きりぼしだいこん ごぼう	じゃがいも、さとう、こめこ	あぶら	782
		キャベツのおかか和え	ちくわ、はなかつお	こまつな	キャベツ	さとう		
20木		麦ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			おおむぎ、こめ		637
		米粉のカレーライス	ぶたにく	スキムミルク	たまねぎ、グリーンピース マンゴー、ブルーン	じゃがいも、こめこ、さとう でんぷん、はちみつ	あぶら	797
		鮭のバジル焼き ツナサラダ	あじ ツナ		バジル キャベツ、きゅうり、コーン	こめこ、でんぷん	あぶら ドレッシング	
21金		ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		623
		ごぼう入りつくね 小2個・中3個	とりにく、だいず		たまねぎ、ごぼう、しょうが	でんぷん、さとう	あぶら	
		豆腐と枝豆の和え物	とうふ		えだまめ、キャベツ、コーン		ごま ドレッシング	786
		夏野菜の味噌汁 ☆ヨーグルト	ぶたにく、みそ	オクラ、にんじん	なす、たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも		
24月		ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		638
		鮭フリッター 小2個・中3個	あじ			こむぎこ、でんぷん、さとう こめこ	あぶら	833
		大豆の磯煮 沢煮椀	だいず、ちくわ、あぶらあげ	ひじき	えだまめ だいこん、ごぼう、しいたけ しめじ	さとう	あぶら	
25火		中華めん、牛乳	ぎゅうにゅう			こむぎこ		630
		味噌ラーメンスープ	ぶたにく、かまぼこ、みそ	わかめ	しょうが、キャベツ、コーン	さとう、でんぷん	ごまあぶら	755
		焼売のたれかけ 小2個・中3個	ぶたにく、とりにく、たら だいず		たまねぎ	でんぷん、パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	
26水		一切干棒棒鶏サラダ	とりにく	にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり	マロニー	ドレッシング	621
		ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		764
		キャベツつくね	とりにく、はなかつお		キャベツ、しょうが	でんぷん、さとう	あぶら	
27木		小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ	こまつな、にんじん	もやし	さとう		
		玉麴汁	とりにく、とうふ、かまぼこ	にんじん、ねぎ	えのきたけ	たまふ		
		型抜きチーズ	チーズ					
28金		サンドイッチパンズ、牛乳	ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ、さとう	あぶら	617
		米粉ホキフライのソースかけ	ほき			こめこ、さとう	あぶら	758
		ミネストローネスープ	ウインナー、だいず	トマト、にんじん、パセリ	たまねぎ	マカロニ、えんどうまめ ひよこまめ、いんげんまめ		
28金		コールスローサラダ		にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング	
		ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		605
		切り干し大根入りご飯の具	とりにく	にんじん	きりぼしだいこん グリーンピース	さとう		
28金		金平肉団子 小2個・中3個	とりにく、ぶたにく	にんじん	ごぼう、たまねぎ、にんにく しょうが、りんご	さとう、でんぷん	あぶら、ごま	829
		かきたま汁	たまご、とうふ	にんじん、ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
		☆発酵乳 中学のみ	はっこうにゅう	はっこうにゅう				

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。



美浜給食だより



「手 to 手」



基準値

小学校 650
中学校 830

実施予定回数 20回

今月の目標

よくかんで食べよう

6月4日(火)から6月10日(月)は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、体によい効果があります。普段から意識して、しっかりかんで食べましょう。

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。



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。



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。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



カルシウムの働きを知ろう

カルシウムは歯や骨をつくるために大切な栄養素です。また、筋肉の動きや神経の動きを正常に保つ役割もあります。骨や歯の成長だけでなく、全身を発達させるためにも積極的にとるようにしましょう。

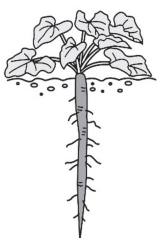
カルシウムを多く含む食べ物

牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など

たべものカレンダー

ごぼう

食物繊維がたくさん含まれているので、おなかがいっぱいになります。わたしたちが食べている部分は、ごぼうの根の部分です。



よくかもう

4日(火)～10日(月)

歯と口の健康週間

つくってみよう

27日(木)

ホキフライサンド

あじ味わおう

19日(水)

愛知を食
学校給食の日

今月の地元の食材

美浜町産

愛知県産

ごぼう

きゅうり

ぶたにく

あぶらあげ

トマト

こまつな

キャベツ

たまねぎ

チンゲンサイ

なす

ぎゅうにゅう