

<目標> よくかんで食べよう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる(鉄)	骨の力のもと(骨)	体の調子を整える(糖)	指導内容
木	米粉コッペパン 牛乳 897kcal クラムチャウダー 豚肉千切り アスパラソテー イチゴジャム	牛乳 あさり スキムミルク 生クリーム 豚肉	パン じゃがいも バター、小麦粉 マーガリン、チーズ 砂糖、大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム マッシュルーム グリーンアスパラ	歯や骨を丈夫にする 食べものについて
金	ごはん 牛乳 823kcal マーボー豆腐 三色あえ オレンジジュース	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ	ごはん 三温糖、でんぶ 植物油、ごま油 ラー油、ごま カシューナッツ	長ねぎ ピーマン にんじん オレンジ もやし	骨や歯の主な成分になるのはカルシウムです。 カルシウムは人間の体でもっとも多いミネラルです。
月	ごはん 牛乳 851kcal 福神漬 福神漬 フルーツ合わせ	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ、大根 玉ねぎ、大根 玉ねぎ、大根 玉ねぎ、大根 玉ねぎ、大根	カルシウムクイズ～下のわくから ② 答えを選びましょう
火	ごはん 牛乳 811kcal みど野菜 いかりアモンド揚げ バナナ・瀬戸内風味ふりかけ	牛乳 豚肉 みそ いか のり	ごはん マーガリン ラー油 ごま アーモンド	にんじん 白菜 もやし 長ねぎ バナナ	問題1 人間の体のカルシウムは、99%が骨と歯にあり、残りの1%は②や筋肉などにあります。 問題2 ビタミン③はカルシウムの吸収を助け、骨の成長を促します。①は②の働きを助けます。④はカルシウムを吸収しやすい飲みものとされています。
水	ごはん 牛乳 859kcal ジャンボカツ 切り干し大根のナムル グレープフルーツ(ホワイト)	牛乳 生揚げ 大豆 牛肉	発芽玄米ごはん 三温糖 ごま ごま油 ラー油	もやし、玉ねぎ にんじん、大根 ピーマン、大根 ほうれん草 グループフルーツ	問題3 ビタミン④は、骨にカルシウムが入りやすいように働きます。①は②や③の働きを助けます。 問題4 ⑤はカルシウムを吸収しやすい飲みものとされています。
木	米粉コッペパン 牛乳 762kcal 菜園スープ ベーコンポテト ミニトマト ストロングチーズ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	ごはん はるめい じゃがいも 植物油 でんぶ バター	にんじん たけのこ もやし 長ねぎ しいたけ ミニトマト	※正解は下にあります。
金	ごはん 牛乳 824kcal 炒り豆腐 70%ヨーグルトのごまあえ あさり佃煮	牛乳 豆腐 豚肉 鶏卵 あさり	ごはん 三温糖 植物油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ グリーンピース プロقوقリー もやし しょうが	カルシウムの多い食べものの紹介
月	ごはん 牛乳 756kcal 開花煮 おひたし オムレツ	牛乳 豚肉 鶏卵	ごはん じゃがいも こんにゃく 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん もやし オムレツ	カルシウムの吸収を助けるもの
火	ごはん 牛乳 793kcal のべい汁 さばおぼろ ひじきの佃煮	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ 焼き豆腐	ごはん こんにゃく じゃがいも でんぶ 三温糖	ごぼう にんじん	カルシウムの多い食べものの紹介
水	ごはん 牛乳 793kcal 石狩乳鍋 豚キムチ ラフランスシャーベット	牛乳 鶏肉、豆腐、豆乳 みそ 豚肉、昆布	ごはん じゃがいも 植物油 ごま油 ごま	にんじん、玉ねぎ 白菜、大根 キャベツ 長ねぎ、りんご 洋なし	カルシウムの吸収を助けるものには、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質などがあります。(多く含まれる食べものの例)
木	米粉コッペパン 牛乳 729kcal さのこすけディ オムレツ 枝豆	牛乳 ベーコン のり 鶏卵	パン スライスパン オリーブ油 植物油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 にんにく 枝豆	今、みなさんは成長が著しい時期です。色々な食べものを食べて、運動もしっかりやったり睡眠・休養をしっかりと、健康な体づくりを目指しましょう。

\*6月の中学生の平均栄養価はエネルギー833kcal、たんぱく質33.2g、鉄分5.0mg、カルシウム398mg、ビタミンA 2778IU(レチノール)、ビタミンB1 0.49mg、ビタミンB2 0.61mg、ビタミンC62mg、Mg117mg、脂質 24.2g、食塩2.9g \*学校行事、物産の都合で献立が変更となる場合があります

<目標> よくかんで食べよう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる(鉄)	骨の力のもと(骨)	体の調子を整える(糖)	指導内容
金	ごはん 牛乳 761kcal 沢庵納 ふきとこんにゃくの油炒め ヨーグルト	牛乳 豚肉 さつまいも 三温糖 ヨーグルト 寒天	ごはん じゃがいも 白砂糖 こんにゃく 植物油、三温糖 砂糖、でんぶ	ごぼう、にんじん たけのこ、玉ねぎ しいたけ、みつば あき	かむことの大切さについて
月	麦飯 牛乳 899kcal カレー 福神漬 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター 三温糖、砂糖	にんじん、玉ねぎ しょうが、トマト グリーンピース 大根、れんこん なた豆、しそ、なす パイン、みかん	よくかむことは、食べものをおいしく味わえるだけでなく、体にも良いことです。
火	米粉コッペパン 牛乳 1022kcal シーフードシチュー ミックスポテト バナナ アーモンド	牛乳 いか えび ホタテ 粉チーズ	パン じゃがいも 三温糖 バター ごま油 アーモンド	にんじん たまねぎ パセリ コーン	かみかみクイズ～よくかむとどんな良いことが?～ ( )の言葉をごらんください、○をつけてみましょう。 ① ( だ液 ・ 血液 ) がたくさん出るので口や歯の汚れを落とし、虫歯を防ぐ。 ② 食べものが細かくなり、消化液と混ざりやすくなり、消化が( しやくす ・ しにく )なる。 ③ 歯の働きが活発になり、咀嚼力や集中力が( 高く ・ 弱く )なる。 ※正解は下にあります。
水	ごはん 牛乳 740kcal ピピンパ 水ぼうさ グレースパシー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 鶏卵 ゼラチン	ごはん 植物油、三温糖 ごま油 ごま、ラー油 砂糖、小麦粉 でんぶ	たけのこ、もやし ほうれん草 にんじん、長ねぎ しいたけ キャベツ、玉ねぎ しょうが、ごぼう	かみかみクイズ～よくかむとどんな良いことが?～
木	米粉あずきパン 牛乳 928kcal ポトフ 真露アーモンドフライ 70%ヨーグルト インオリーブオイル風味和風ドレッシング	牛乳 クインシー ベーコン 高麗	あずきパン じゃがいも 白砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶ	にんじん 玉ねぎ キャベツ プロقوقリー しょうが キウイフルーツ	かみかみクイズ～よくかむとどんな良いことが?～
金	ごはん 牛乳 780kcal 豆とん汁 ひじき入り厚焼きお餅 ふりかけ グレープフルーツ(ルビー)	牛乳 油揚げ 油揚げ ひじき 鶏卵 鰹、大豆、のり	ごはん さとう こんにゃく 植物油 ごま 砂糖	にんじん 大根 長ねぎ グループフルーツ	かみかみクイズ～よくかむとどんな良いことが?～
月	ごはん 牛乳 873kcal 中華煮 豚肉焼売(3) 冷凍パイ	牛乳 うずら卵 豚肉 いか えび	ごはん 植物油 でんぶ ごま油、ラー油 砂糖	もやし、にんじん 玉ねぎ、たけのこ ピーマン しいたけ しょうが パイナップル	かみかみクイズ～よくかむとどんな良いことが?～
火	27日～29日 中連体育大会				
水	28日				
木	29日				
金	ごはん 牛乳 829kcal 肉じゃが ホッパケ塩焼き 味付のみ	牛乳 豚肉 ほっけ のり	ごはん じゃがいも しめじ 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース	虫歯を予防する食べ方のコツ 食事をおいしく味わうためには、健康な歯でいることが欠かせません。虫歯を予防するには、どんなことに気をつけるかと良いでしょうか。 ◆食事やおやつは時間を決めて食べる。 ◆食べたあとは、歯をみがく習慣をつける。 かみかみクイズの正解:①だ液 ②しやくす ③高く

\*6月の中学生の平均栄養価はエネルギー833kcal、たんぱく質33.2g、鉄分5.0mg、カルシウム398mg、ビタミンA 2778IU(レチノール)、ビタミンB1 0.49mg、ビタミンB2 0.61mg、ビタミンC62mg、Mg117mg、脂質 24.2g、食塩2.9g \*学校行事、物産の都合で献立が変更となる場合があります

<目標> よくかんで食べよう

→新献立・行事など