



<目標>よくかんで食べよう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
1 金	ごはん 牛乳 753kcal みそ汁 豚キムチ 冷凍パイ	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉、昆布	ごはん じゃがいも 植物油 ごま油 ごま	長ねぎ、キャベツ 白菜、玉ねぎ にら、にんにく にんじん りんご、大根 パイ、みかん	歯や骨を丈夫にする 食べものについて 強い骨や歯をつくろう  小学生、中学生の時期は、大人と比べて骨の成長 が活発です。そのため、骨量が増えるこの時期に、骨 を丈夫にしておくことが大切です。丈夫な骨や歯をつ くるためには、バランスの良い食事と運動が大切です が、特にカルシウムをしっかり摂ることが必要となります。 また、カルシウムには強い骨や歯をつくるだけでなく、 筋肉の収縮や心を安定させる働きもあります。
4 月	発芽玄米ごはん 牛乳 907kcal 根菜カレー 福神漬 フルーツポンチ 紫芋チップス	牛乳 豚肉 寒天	発芽玄米ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 紫芋チップス	にんじん ごぼう、玉ねぎ れんこん、しょうが グリーンピース なす、なたまめ パイ、みかん	
5 火	小ごはん 牛乳 891kcal ふるさとラーメン いかのアーモンド揚げ バナナ	牛乳 豚肉 つと わかめ いか	ごはん ラーメン ラード 白絞油 アーモンド、パン粉	たけのこ とうもろこし 長ねぎ バナナ	
6 水	ごはん 牛乳 843kcal マーボー豆腐 おひたし ラ・フランスシャーベット	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	長ねぎ ピーマン にんじん しょうが、もやし ラ・フランスシャーベット	
7 木	米粉コッペパン 牛乳 759kcal 華風スープ ベーコンポテト ミニトマト(2) マカダミアナッツ	牛乳 豚肉 ベーコン	パン はるさめ でんぶ じゃがいも バター マカダミアナッツ	にんじん たけのこ もやし・ミニトマト 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ、パセリ	
8 金	ごはん 牛乳 784kcal 石狩豆乳鍋 ひじき入り厚焼き卵 のりごまふりかけ	牛乳 さけ・のり 豆腐 豆乳、みそ ひじき、鶏卵	ごはん じゃがいも ごま 植物油 砂糖、小麦粉	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 抹茶	 牛乳・乳製品 小魚 ごま 小松菜 ひじき 給食には、骨や歯の成長に必要なカルシウムが多い 牛乳が毎日つきます。毎日しっかり飲みましょう。 カルシウム+ ○ ○ ○ で吸収アップ!! 一緒にとることで、効率よくカルシウムを吸収する ことができます。
11 月	ごはん 牛乳 806kcal 開花煮 ブロッコリーのごまあえ あさり佃煮 オレンジ	牛乳 豚肉 鶏卵 あさり	ごはん じゃがいも こんにゃく 植物油 三温糖 ごま、砂糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー もやし、しょうが オレンジ	
12 火	小ごはん 牛乳 822kcal きのこ野菜のうどん 鮭とごまの米粉揚げ バナナ	牛乳 大豆 豚肉 油揚げ、みそ ほっけ、のり	ごはん さといも こんにゃく	にんじん 大根 長ねぎ	
13 水	むぎごはん 牛乳 795kcal ビビンバ 水ぎょうざ グレープゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 鶏卵 ゼラチン	麦ごはん 三温糖 植物油 ごま油、ごま 小麦粉 砂糖、ラード	たけのこ しょうが ほうれん草 もやし、にんじん 長ねぎ、しいたけ ぶどう	
14 木	米粉ココアパン 牛乳 873kcal マカロニクリーム煮 ソフトサラミ コーンソテー	牛乳 えび スキムミルク サラミ	ココアパン マカロニ 小麦粉 植物油 バター	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん パセリ とうもろこし	
15 金	ごはん 牛乳 742kcal 豆とん汁 ホッケの塩焼き 味付のり グレープフルーツ	牛乳 大豆 豚肉 油揚げ、みそ ほっけ、のり	ごはん さといも こんにゃく	にんじん 大根 長ねぎ グレープフルーツ	

* 6月の中学生の平均栄養価はカロリー-824kcal、たんぱく質33.2g
 脂質23.5g 鉄分4.8mg カルシウム 391mg ビタミンA 262RE(レチノール)
 ビタミンB1 0.55mg ビタミンB2 0.6mg ビタミンC 50mg 食物繊維 5.4g
 食塩 3.4g 亜鉛4.0mg *学校行事・物資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 (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
18月	ごはん 牛乳 931kcal 肉じゃが さばみそ煮 オレンジ	牛乳 豚肉 さば みそ	ごはん じゃがいも しらたき 植物油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース オレンジ	咀嚼の大切さについて 食べものをよく噛むと・・・ ①歯や骨を丈夫にする ③だ液をたくさん出し、むし歯を予防する ③食べものの消化、吸収をよくする ④食べ過ぎを防ぎ、肥満を防ぐ ⑤表情を豊かにする ⑥脳の働きを活発にする
19火	食パン 牛乳 892kcal カレー風味のクラムチャウダー 国産豚肉メンチカツ 温野菜 パック中濃ソース キウイフルーツ	牛乳 あさり ベーコン 生クリーム 豚肉	パン 米粉 じゃがいも 植物油 バター、ラード パン粉、小麦粉 コーンフラワー	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ キウイフルーツ	
20水	ごはん 牛乳 718kcal 沢煮椀 ふきとこんにゃくの油炒め ひじきのり佃煮 グレープフルーツ	牛乳 豚肉 さつま揚げ ひじき のり	ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖、白絞油 こんにゃく 三温糖、植物油	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ みつば、ふき グレープフルーツ	みなさんは、食事の時に一口で何回くらいかんで 食べていますか？朝起きる時間が遅く、ごはんを急 いで食べている人や、部活や習い事などで忙しく、 食事の時間をしっかりとれない人も少なくないのでは ないでしょうか。食べものをよくかまずに飲み込んで いると、消化に時間がかかり胃もたれや胃痛の原因 にもなります。よくかんで食べると、消化によく 栄養の吸収も早くなります。食事は落ち着いて よくかんで食べられるような環境を作りましょう。
21木	米粉小こっぺパン 牛乳 765kcal スパゲティナポリタン オムレツ 枝豆	牛乳 豚肉 チーズ 鶏卵 さけ 米粉	パン スパゲティ 植物油 砂糖 でんぷん ゴマ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 枝豆	
22金	ごはん 牛乳 834kcal 中華煮 鉄腕豚肉焼売(3) 梅干し	牛乳 うずら卵 豚肉 いか えび	ごはん 植物油 でんぷん 小麦粉 砂糖、ラード 三温糖	もやし、しょうが にんじん 玉ねぎ、しいたけ たけのこ ピーマン しそ、梅	
25月	麦ごはん 牛乳 886kcal カレー 福神漬 フルーツあわせ	牛乳 豚肉	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが、トマト グリーンピース なす、パイン みかん、バナナ	
26 27 28日	26日27日28日は中連体育大会です! 				「かみごたえ」のある食べものにしよう! ごぼう にんじん れんこん いか こんぶ
29金	ごはん 牛乳 826kcal ジンギスカン 切り干し大根のナムル オレンジ	牛乳 羊肉 生揚げ 大豆	ごはん ごま 砂糖 三温糖 ごま油 ラー油	もやし、玉ねぎ にんじん、ピーマン しょうが、にんにく パイン 大根、オレンジ ほうれん草	

*6月の中学生の平均栄養価はカロリー824kcal、たんぱく質33.2g
脂質23.5g 鉄分4.8mg カルシウム 391mg ビタミンA 262RE(レチノール)
ビタミンB1 0.55mg ビタミンB2 0.6mg ビタミンC 50mg 食物繊維 5.4g
食塩 3.4g 亜鉛4.0mg *学校行事・物資の都合で献立が変更となる場合があります