



# 給食指導資料 2024年 6月<17日~28日>

## <目標>よくかんで食べよう 末広北小学校



日曜	こんだて	働く力のもと (黄)	血・肉・骨をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)
17月	ごはん/牛乳 中華煮 鉄腕豚肉焼売 (2) 646kcal	ごはん 植物油, でんぷん	牛乳 うずら卵, 豚肉, いか, えび	もやし, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, しいたけ 鉄腕豚肉焼売
18火	食パン/牛乳 野菜の米粉クリームシチュー アーモンドチキンカツ 温野菜 (ソース和え) 654kcal	パン 米粉, じゃがいも, オリーブ油 白絞油	牛乳 牛乳, ベーコン アーモンドチキンカツ	玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー キャベツ
19水	ごはん/牛乳 芋もち汁 さばみぞれ煮 651kcal	ごはん プチいももち	牛乳 油揚げ, みそ さばのみぞれ煮	大根, にんじん
20木	ごはん/牛乳 ビビンバ わかめスープ スライスパン 585kcal	ごはん 三温糖, 植物油, ごま油, ごま ごま油	牛乳 豚肉, 大豆たんぱく, 豆腐 わかめ	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 パン
21金	ごはん/牛乳 白玉卵汁 649kcal 豚肉とアスパラのスタミナ炒め	ごはん 白玉もち 植物油, ごま, 三温糖, ごま油	牛乳 鶏肉, 焼きちくわ, 卵 豚肉	にんじん, たけのこ, みつば, しいたけ アスパラガス, 玉ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, なら, にんにく
24月	ごはん/牛乳 カレー 福神漬け 黄桃ミックス 653kcal	ごはん じゃがいも, 小麦粉, バター	牛乳 豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース 福神漬 パン, みかん, 黄桃
25火	小ごはん/牛乳 豚骨ラーメン 柔らか肉団子 (低1/中高2) バナナ 598kcal	ごはん ラーメン, ラード	牛乳 豚肉 柔らか肉団子	キャベツ, にんじん, もやし, きくらげ, 長ねぎ バナナ
26水	ごはん/牛乳 炒り豆腐 ブロッコリーのごまあえ オレンジ 653kcal	ごはん 三温糖, 植物油 ごま, 三温糖	牛乳 豆腐, 豚肉, 卵	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース ブロッコリー, もやし, にんじん オレンジ
27木	米粉あずきパン/牛乳 ポークビーンズ 三色ソテー 644kcal	パン じゃがいも, 三温糖, 植物油, バター 植物油	牛乳 豚肉, 大豆, チーズ 魚肉ソーセージ	玉ねぎ, にんじん, パセリ とうもろこし, ほうれん草
28金	ごはん/牛乳 煮合わせ 白身魚天ぷら 634kcal	ごはん じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖 白絞油	牛乳 焼きちくわ, がんもどき 白身魚天ぷら	にんじん, 大根, いんげん

## かむことの大切さについて

食べる時に、かむことを意識することで、体に良いことがたくさんあります。よくかんで、おいしく給食を食べましょう。

### よくかむと どんな良いことがあるのかな？

おいしく味わえる	食べものの本来の味を感じ、味覚を発達させる
食べすぎを防ぐ	ゆっくりよくかむことで、満腹という信号が脳に伝わる
むし歯を防ぐ	かめばかむほどだ液が出て、口の中の汚れを落とす
栄養の消化・吸収を助ける	よくかむと食べものが細かくなり、栄養も消化・吸収しやすくなる
脳のはたらきがよくなる	脳の血管や神経が刺激され、記憶力や集中力が高まる

食べものの形状によっては、ちっ息しやすいものがあるので気を付けましょう。

**食べる時に「注意」が必要な食品**

球形のもの・つるつるしたもの

ミニトマト、ぶどう、さくらんぼ、うずらの卵、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン、さつまいも

歯の生えかわりでよくかめない時は、はしで小さくする、パンは小さくちぎる、口につめこみすぎないなど、特に注意しましょう。

☆6月中学年の平均栄養価は カロリー632kcal、たんぱく質25.8g、脂質19.8g、食塩2.3g、カルシウム356mg、鉄2.6mg、亜鉛3.0mg、マグネシウム93mg、ビタミンA 224RE(レチノール)、ビタミンB1 0.42mg、ビタミンB2 0.51mg、ビタミンC27mg、食物繊維6.4g \* 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