



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

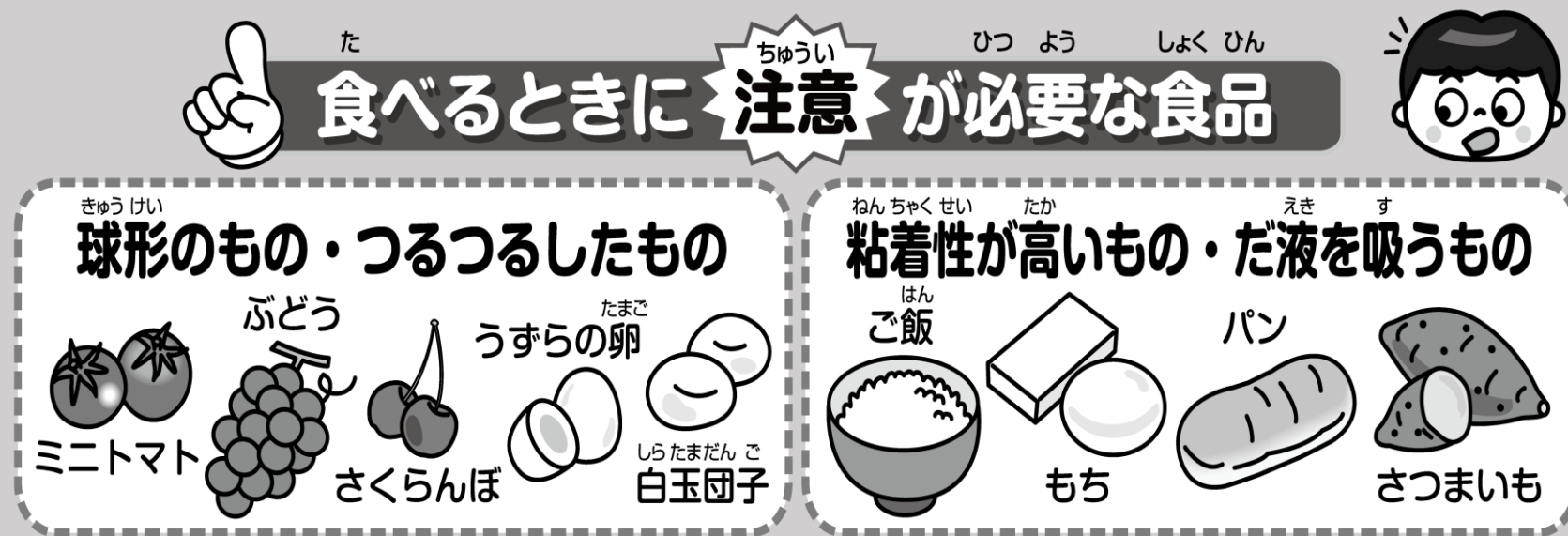
かむことの大切さについて

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。



歯の生えかわりでよくかめない時は、はして小さくする、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B10. 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