



給食指導資料 2020年 6月<16日~30日>  
 <目標> よくかんで食べよう 末広北小学校



日曜	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
火	米粉ココアパン/牛乳	ココアパン	牛乳	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ
	タラザンギ	しらしめ油 白絞油	タラ	
	ゴールデンキウイフルーツ			ゴールデンキウイフルーツ (561kcal)
水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	石狩豆乳鍋	じゃがいも	鮭, 豆腐, 豆乳, みそ	にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 長ねぎ
	ひじき入り厚焼き卵		ひじき入り厚焼き卵	
	かつお角煮		かつお	(661kcal)
木	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	カレー風味のクラムチャウダー	米粉, じゃがいも, 植物油, バター	あさり, ベーコン, 牛乳, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, パセリ
	チキンナゲット(2)	白絞油	チキンナゲット	
	ベジタブルソテー	バター		にんじん, とうもろこし, グリンピース (630kcal)
金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	ピビンバ	三温糖, 植物油, ごま油, ごま	豚肉, 豆腐	たけのこ, しょうが, ほうれん草, もやし, にんじん
	卵としめじのスープ	でん粉	鶏肉, 卵	チンゲン菜, 長ねぎ, しめじ, とうもろこし, しょうが
	グレープゼリー-Fe			グレープゼリー(ぶどう) (676kcal)
月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	根菜カレー	じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, バター	豚肉, 牛乳	にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, れんこん, しょうが, グリンピース
	福神漬			福神漬
	フルーツボンチ(白玉)	三温糖, 白玉	寒天	パイン, みかん (746kcal)
火	食パン/牛乳	パン	牛乳	
	ガタダンスーフ	植物油, でん粉	豚肉, えび, ぼたて, いか, つと	キャベツ, 白菜, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, しいたけ, きくらげ, 長ねぎ
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ, 白絞油		
	フロッコリー中華ドレッシングあえ			ブロッコリー (602kcal)
水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	沢煮梅	いももち, 白絞油	豚肉	ごぼう, にんじん, たけのこ, しいたけ, 玉ねぎ, みつば
	さつまいもの煮物	こんにやく, 三温糖	さつまいもの煮物	にんじん, わらび, ぜんまい, たけのこ, えのき草, きくらげ
	グレープフルーツ(ホワイト)			グレープフルーツ (601kcal)
木	米粉小コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	ペスカトーレ	スパゲティ, オリーブ油, バター	えび, いか	マッシュルーム, 玉ねぎ, にんにく, トマト, パセリ
	オムレツ		オムレツ	
	バナナ			バナナ (606kcal)
金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	茎わかめのみそ汁	じゃがいも	茎わかめ, 豆腐, みそ	長ねぎ
	豚肉のカラフルソテー	植物油, でん粉, 三温糖	豚肉	にんじん, 玉ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, 枝豆, しょうが
	納豆		納豆	(687kcal)
月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豚肉と芋の南蛮煮	じゃがいも, しらたき, 植物油, 三温糖, 黒砂糖	豚肉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース
	ホッケの塩焼き		ホッケ塩焼き	
	オレンジ			オレンジ (629kcal)
火	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
	アスパラのごま和え	ごま, 三温糖		アスパラ, にんじん
	ももゼリー-Fe			もも (672kcal)

かむことの大切さについて



・健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。かむことの大切さについて確認してみましょう。

よくかんで食べよう	よくかんで食べると・・・	かみかみクイズ
<p>①皆さんは、食事の時に一口何回くらいかんでいますか？</p> <p>②昔と比べて軟らかい食べ物が増え、かむ回数が減っています。</p> <p>③よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康に係わる大切なことです。</p> <p>④一口30回を目標に、よくかんで食べるようにしましょう。</p>	<p>満腹感が得られて食べすぎをふせく</p> <p>だ液がたくさん出て、おし歯を予防する</p> <p>消化を助け栄養の吸収が高まる</p>	<p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる</p> <p>脳が活性化し、精神を安定させる</p> <p>食べるの本来の味を十分に味わうことができる</p>
		<p>Q よくかんで食事をするためには、どんなことをしたらいいでしょう？ いいと思うものを選びましょう。(いくつでも)</p> <p>① なるべく早く食べる                  ② 一口30回以上かんで食べる                  ③ かたいものは飲みもので流し流す                  ④ 時間をかけて味わって食べる                  ⑤ 好き嫌いせずに食べる</p> <p>答え 2,4,5</p>

\* 中学年の平均栄養価は カロリー643kcal、たんぱく質26.9g、脂質20.0g、食塩2.2g、カルシウム361mg、鉄3.0mg、マグネシウム92mg、ビタミンB1: 0.36mg、ビタミンB2: 0.51mg、ビタミンA: 208RE(レチノール)、ビタミンC: 35mg、食物繊維3.8g \* 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

日 曜	献 立	働く力のもと（黄）	血・肉・骨をつくる（赤）	体の調子を整える（緑）
--------	--------	-----------	--------------	-------------

