




給食指導資料 2023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	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)
16 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	根菜のみそ汁	さつまいも	豆腐, みそ	れんこん, ごぼう, 長ねぎ
	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
	グレープフルーツ 588kcal			グレープフルーツ
19 月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	野菜カレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	鶏肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, ブロッコリー, カリフラワー, なす, とうもろこし, トマト
	福神漬			福神漬
	黄桃ミックス 671kcal			パイン, みかん, 黄桃
20 火	食パン/牛乳	パン	牛乳	
	コーンスープ	小麦粉, 植物油, バター	牛乳, 生クリーム	玉ねぎ, とうもろこし, にんじん, パセリ
	トンカツ 626kcal	小麦粉, パン粉, 白絞油	豚肉, 卵	
	温野菜 (ソース和え)			キャベツ
21 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆腐と豚肉のみそ炒め	アーモンド, ごま油, 三温糖	豆腐, 豚肉, みそ	にんじん, ピーマン, たけのこ, しいたけ
	白菜のおひたし			白菜, にんじん
	オレンジ 616kcal			オレンジ
22 木	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	中華煮	植物油, でんぷん	うずら卵, 豚肉, 焼きちくわ, えび	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)			鉄腕豚肉焼売
	オレンジ 663kcal			オレンジ
23 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	鶏ごぼ汁	こんにゃく, でんぷん, 植物油	鶏肉, やきちくわ, 生揚げ	ごぼう, にんじん, 長ねぎ
	さばみぞれ煮		さばのみぞれ煮	
	のり佃煮 610kcal	のり佃煮		
26 月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	鶏肉と根菜の照り煮	白絞油, 植物油, 三温糖, ごま油	鶏肉	たけのこ, ごぼう, 大根, にんじん, 赤ピーマン, 枝豆
	ひじき入り厚焼き卵		ひじき入り厚焼き玉子	
	オレンジ 633kcal			オレンジ
27 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ野菜ラーメン	ラーメン, ラード, ごま	豚肉, みそ	たけのこ, にんじん, 白菜, もやし, 長ねぎ, きくらげ
	野菜入り肉団子 (2)		野菜入り肉団子	
	バナナ 590kcal			バナナ
28 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	生揚げと豚肉の炒め煮	三温糖, 黒砂糖, 植物油	生揚げ, 豚肉	玉ねぎ, にんじん, 枝豆
	旬のアスパラのごま和え	ごま, 三温糖		アスパラガス, にんじん
	かつおぱっぱふりかけ 661kcal		かつおぱっぱふりかけ	
29 木	米粉あずきパン/牛乳	パン	牛乳	
	ミネストローネ	植物油, マカロニ	ベーコン	ピーマン, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト
	チーズポテト	じゃがいも, 三温糖, バター	牛乳, チーズ	
	いちご (2) 534kcal			いちご
30 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	開花煮	サラダ油, こんにゃく	豚肉・鶏卵	たまねぎ, にんじん, いんげん
	白身魚天ぷら	白絞油	白身魚天ぷら	
	グレープゼリー 710kcal			グレープゼリー

かむことの大切さについて

6月4日から10日は、「歯と口の健康習慣」です。食事をおいしく食べて健康な体をつくるには歯と口の健康が大切です。

よくかんで食べると、 こんなにいいことが...	<ul style="list-style-type: none"> ○むし歯や肥満を予防する ○あごの発育, 味覚の発達をうながす ○栄養の吸収が良くなる 	<p>かむかむ3択クイズ</p> <p>Q1 かめばかむほど出てくるだ液にはどのような役割がある？ ① 歯を増やす ② むし歯を防ぐ ③ 消化を悪くする</p> <p>Q2 よくかむと、体のどこの発育をうながす？ ① あご ② 目 ③ 足</p> <p>Q3 かむ回数が増える食べ方は？ ① 水分で流しこんで食べる ② 料理を細かく切って食べる ③ いろいろなかたさの食べものを食べる</p> <p style="text-align: right;">こたえ: Q1 ② Q2 ① Q3 ③</p>
かむ習慣をつけるには	<ul style="list-style-type: none"> ○一口30回を意識し、よく味わって食べる ○食べものを水分で流しこまない ○かみごたえのある食べものを取り入れる 	
歯と口の健康を保つには	<ul style="list-style-type: none"> ○食事やおやつは時間を決める ○食べた跡はしっかり歯をみがく ○カルシウムを意識してとる 	

☆6月中学年の平均栄養価は カロリー625kcal、たんぱく質26.6g、脂質19.8g、食塩2.3g、カルシウム350mg、鉄3.3mg、亜鉛3.2mg、マグネシウム99mg。

ビタミンA 221RE(レチノール) ビタミンB1 0.44mg、ビタミンB2 0.52mg、ビタミンC 43mg、食物繊維5.9g * 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

・お知らせ...旭川市教育委員会より 鶏卵価格の高騰と納入困難が予想されるため、当面の間 パンの配合から鶏卵が使用されなくなります。よろしくお願ひします。