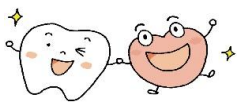


6月 給食たより

令和 8 年 5 月 29 日

羽咋市学校給食共同調理場

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

食事のとき、つい早食いになってかまわずに食べてしまう人はいませんか？
よくかむことは歯と口だけでなく、体全体にいいことがたくさんあります。
いつもよりも、ひと口5回多くかむように意識してみましょう。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

かむ回数を増やすには…

どんな味か考えながら食べる



水分で流し込まない



かみごたえのある食べ物を食べる



食材を大きく切る



★給食でも6月4日～10日は、かみごたえのあるメニューが登場！時間いっぱいよくかんで食べましょう♪

歯と口の健康を守るために…



◎カルシウムをとる

歯も骨と同じようにカルシウムを材料に作られます。カルシウムをたくさん含む牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆・大豆製品、海藻、野菜なら小松菜やほうれん草を積極的に食べることで強い歯を作ることができます！



◎おやつは時間と量を決める

だらだらおやつを食べていると、口のなかにずっと食べかす「歯垢」がある状態になりむし歯になりやすいです。おやつは時間と量を決め、だらだら食べをやめましょう。

砂糖がたくさん入った甘いジュースも、むし歯の原因になるので飲み過ぎに気をつけましょう。



今月の
羽咋もん

羽咋市でとれた

米（コシヒカリ） チンゲン菜

を使っています





今日の給食なんだろうな？

令和 8 年 6 月

羽咋市立学校給食共同調理場

日	献立名	筋肉や血、骨を作る食品 【赤のグループ】		からだの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のもとになる食品 【黄のグループ】		栄養価		
		1 群 肉・魚・卵・豆腐	2 群 牛乳・小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 淡色野菜・きのこ・果物	5 群 穀類・芋類・砂糖	6 群 油脂類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
1	白ごはん ハンバーグトマトソース ツナサラダ じゃがいものみそ汁 ひとくちチーズ	ハンバーグ ツナ 厚揚げ みそ		トマト缶 にんじん にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 さとう		571	13.6	29.0
2	ミルク食パン フルーツクリーム ミートオムレツ ミートボールとキャベツのスープ煮		ヨーグルト		りんご パイン缶 もも缶	ミルク食パン	ホイップクリーム	568	15.1	37.4
3	白ごはん お魚ふりかけ 鶏肉のコーンフ레이크焼き 五色あえ チンゲンサイと油揚げのみそ汁	お魚ふりかけ かまぼこ 油揚げ みそ	お魚ふりかけ パルメザンチーズ	ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし もやし ねぎ こんにゃく	米 コーンフ레이크 さとう	マヨネーズ	611	18.8	25.0
4	白ごはん いかのメンチカツ 野菜と大豆のかみかみあえ 鶏汁	いかのメンチカツ ハム 大豆 とり肉 みそ		にんじん にんじん	れんこん キャベツ きゅうり ごぼう 白菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	米 さとう	大豆油 マヨネーズ	621	13.5	28.3
5	わかめごはん きびなごフライ レモン酢あえ 肉じゃが	とり肉 ぶた肉	わかめ きびなごフライ	小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ もやし レモン果汁 玉ねぎ こんにゃく	米 大麦 さとう	大豆油	654	15.7	22.2
8	白ごはん 厚焼きたまご 海藻と野菜のごま酢あえ 豚肉と高野豆腐の煮物	厚焼きたまご ハム ぶた肉 高野豆腐	海藻ミックス	にんじん にんじん 小松菜	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根 たけのこ にんにく	米 さとう	大豆油 ごま ごま油 大豆油 サラダ油	618	16.2	18.0
9	ミルクロール ささみフライ ごぼうとブロッコリーのサラダ トマトとじゃがいものスープ	ささみフライ ベーコン	チーズ	にんじん ブロッコリー にんじん トマト缶 トマトジュース パセリ	ごぼう 玉ねぎ とうもろこし	ミルクロール さとう	大豆油 ごま マヨネーズ サラダ油	592	16.3	37.1
10	白ごはん ポークしゅうまい 荳わかめのナムル 厚揚げの中華煮	ポークしゅうまい ハム 白みそ えび とり肉 厚揚げ	荳わかめ	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく 干しいたけ	米 さとう	ごま油 サラダ油 ごま油	663	17.0	27.8
11	白ごはん おさかなカツ 野菜のごまマヨあえ みそけんちん汁	まぐろカツ とり肉 豆腐 みそ		ブロッコリー 小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう	大豆油 ごま マヨネーズ ごま油	646	13.5	30.8
12	カレーライス(麦ごはん) (カレーソース) おじゃこ野菜のりサラダ ゴールデンキウイ	ぶた肉	しらす干し のり	にんじん ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんごビュレ キャベツ もやし ゴールデンキウイ	米 大麦 じゃがいも 米粉 カレー粉 さとう	サラダ油 カレールウ ごま油	675	13.3	23.1
15	白ごはん いわしのしょうが煮 油揚げと野菜の梅あえ めった汁	いわしのしょうが煮 油揚げ ぶた肉 みそ		小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 梅 ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ こんにゃく	米 さとう	さつまいも	616	14.7	28.3
16	胚芽パンズ 照り焼きチキン 野菜とツナのサラダ さつまいもとお豆のチャウダー	とり肉 ツナ ベーコン 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー にんじん	りんごビュレ 大根 とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	胚芽パンズ さとう	サラダ油 豆乳クリームバター	602	21.1	29.5
17	チャーハン 春巻き もやしの中華あえ 中華五目スープ	焼き豚 炒りたまご 春巻き 打ち豆 とり肉		にんじん 小松菜 にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えだまめ もやし たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 さとう	ごま油 大豆油 ごま油	662	12.6	38.1
18	白ごはん ふくらぎのマヨネーズ焼き 小松菜のごまあえ うま煮 あじさいゼリー	ふくらぎ とり肉 うずらたまご		小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 こんにゃく	米 さとう	マヨネーズ ごま	703	15.9	31.0
19	白ごはん 豚肉の米粉から揚げ 五目きんぴら 里いもと小松菜のみそ汁	ぶた肉 さつまいも 油揚げ みそ		にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん こんにゃく 大根 しめじ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 ごま サラダ油	662	13.9	31.7
22	ジャージャー丼(白ごはん) (ジャージャー丼の具) 揚げギョウザ 春雨スープ	ぶた肉 大豆ミート 赤みそ 肉ギョウザ かまぼこ		にんじん にんじん	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 かたくり粉 さとう	ごま油 大豆油	666	13.2	29.5
23	きな粉揚げパン ツナとひじきのマヨサラダ 厚揚げとベーコンのコンソメスープ ヨーグルト	きな粉 ツナ ベーコン 厚揚げ	ひじきの佃煮 ヨーグルト	にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	ミルクロール さとう	大豆油 マヨネーズ	619	16.0	38.8
24	白ごはん ししゃもの天ぷら 野菜のソース炒め 豆腐とわかめのみそ汁	ししゃもの天ぷら ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん いら	キャベツ もやし にんにく ごぼう ねぎ えのきたけ	米 さとう	大豆油 サラダ油	633	15.2	33.7
25	白ごはん さばの南蛮漬け 切り干し大根のそぼろ炒め キャベツのみそ汁	さば ぶた肉 みそ		にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ 切り干し大根 えだまめ 干しいたけ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 米粉 かたくり粉 さとう	大豆油 ごま油 サラダ油	684	14.7	32.6
26	白ごはん 豚肉のねぎみそ焼き 太きゅうりの酢の物 かきたま汁	ぶた肉 みそ 油揚げ たまご		にんじん 小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ 太きゅうり もやし 玉ねぎ 干しいたけ	米 さとう	さとう かたくり粉	621	16.2	30.4
29	スープカレー(白ごはん) (カレーソース) ポテトサラダ ミニオムレツ	とり肉 ハム		にんじん トマト缶 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	米 さとう カレー粉	サラダ油 カレールウ	690	12.8	29.2
30	バターロール ラザニア カラフルサラダ オニオンスープ	ぶた肉 大豆ミート ツナ ベーコン 大豆	生クリーム チーズ	にんじん トマト缶 ブロッコリー 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ えのきたけ	バターロール マカロニ さとう	オリーブ油 オリーブ油 豆乳クリームバター	583	17.8	33.5

☆ 牛乳(200ml)は、毎日つきます。