



# 給食だより



R8年6月号  
珠洲市学校給食  
飯田共同調理場



## よくかんで食べよう

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。歯は食べ物をしっかりと噛むためにとても大切です。またよくかんで食べると、体によい働きがあります。歯や口の健康をたもち、よくかんで食べるためにどんなことができるでしょうか？



## よくかむことの効果



|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ひまんよぼう<br/><b>肥満予防</b></p>  <p>よくかむと脳に「おなかいっぱい！」という信号がとどき、食べすぎを防ぎます。</p> | <p>のう かつせいか<br/><b>脳の活性化</b></p>  <p>よくかんであごをたくさん動かすと、脳へ流れる血液の量が増え、脳がよく働きます。</p> | <p>しょうか きゅうしゅう たす<br/><b>消化・吸収を助ける</b></p>  <p>よくかむとだ液が出て、食べ物を飲み込みやすしたり、おなかへの負担を少なくしたりします。</p> | <p>ばよぼう<br/><b>むし歯予防</b></p>  <p>かむことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけられます。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものも食べて、しっかりと噛む習慣をつけましょう。

## かみごたえアップ大作戦！



## かむ回数を増やすために…

左のように食材を大きく切るほかにも、野菜を皮付きのまま食べたり、食事中は飲み物や汁物などの水分で流し込まないようにすると良いですよ！



## 今月の給食

### \*かみかみ給食

6月4日～10日の歯と口の健康週間に合わせて、6月の献立にはかみかみメニューがいくつか登場します。裏の献立表の★印がかみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

### \*ふるさと給食(16日, 19日, 25日)

6月は珠洲産の食材を使用したふるさと給食を3回実施する予定です。16日には新たまねぎ、19日には干しいたけと、25日には大豆と新たまねぎを使った給食です。珠洲の新鮮な食材を味わいましょう。



| 日  | 曜 | 献立名              |    |                                          |           | 主に体の組織をつくる                       |                | 主に体の調子を整える                       |                                                             | 主にエネルギーになる                             |                           | エネルギー                                 |
|----|---|------------------|----|------------------------------------------|-----------|----------------------------------|----------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
|    |   | 主食               | 飲物 | 主菜                                       | 副菜 汁物 その他 |                                  |                |                                  |                                                             |                                        |                           | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                  |
| 1  | 月 | ごはん              | 牛乳 | いわしのみぞれ煮<br>わかめときゅうりの酢の物<br>具だくさんみそ汁     |           | いわし<br>あぶらあげ<br>かまぼこ             | ぎゅうにゅう<br>わかめ  | にんじん<br>こまつな                     | きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん えのき                            | こめ<br>さとう                              |                           | 607 Kcal<br>23.0 g<br>19.2 g<br>1.5 g |
| 2  | 火 | ごはん              | 牛乳 | ★鶏肉のマーメレード焼き<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ      |           | とりにく<br>ハム                       | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ブロッコリー                   | きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ                                        | こめ<br>マーメレード<br>スパゲティ<br>じゃがいも         | マヨネーズ                     | 627 Kcal<br>24.2 g<br>19.3 g<br>2.1 g |
| 3  | 水 | ごはん              | 牛乳 | コロッケ<br>ひじきと野菜のカラフル炒め<br>えのきと豆腐のすまし汁     |           | ぶたにく<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>だいず とうふ | ぎゅうにゅう<br>ひじき  | にんじん<br>こまつな                     | たまねぎ<br>えのき<br>だいこん<br>ねぎ                                   | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>パンこ              | あぶら                       | 628 Kcal<br>21.5 g<br>20.6 g<br>1.7 g |
| 4  | 木 | ★豚肉と野菜の<br>カミカミ丼 | 牛乳 | ★カリポリかり和え<br>しめじと厚揚げのみそ汁<br>★いもけんぴバリッシュ  |           | ぶたにく<br>あつあげ                     | ぎゅうにゅう<br>にぼし  | にんじん<br>しそ<br>ほうれんそう             | ごぼう きゅうり<br>たけのこ しめじ<br>えだまめ だいこん<br>キャベツ                   | こめ かたくりこ<br>むぎ さとう<br>こんにやく<br>さつまいも   | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら        | 614 Kcal<br>23.9 g<br>17.1 g<br>1.9 g |
| 5  | 金 | ごはん              | 牛乳 | ★ごぼう入りハンバーグ<br>ツナサラダ<br>アスパラとベーコンのスープ    |           | とりにく<br>ツナ<br>ベーコン               | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>アスパラガス                   | ごぼう コーン<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ                             | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>パンこ              | あぶら                       | 600 Kcal<br>20.3 g<br>18.3 g<br>1.7 g |
| 8  | 月 | ごはん              | 牛乳 | ★ししゃもフライ<br>ブロッコリーのごま和え<br>切干大根のみそ汁      |           | あぶらあげ<br>とうふ                     | ぎゅうにゅう<br>ししゃも | にんじん<br>ブロッコリー                   | コーン<br>キャベツ<br>きりぼしだいこん<br>えのき                              | こめ<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう               | あぶら<br>ごま                 | 643 Kcal<br>23.4 g<br>21.7 g<br>1.6 g |
| 9  | 火 | ごはん              | 牛乳 | ポークチャップ<br>ドレッシングサラダ<br>ベーコンポテトスープ       |           | ぶたにく<br>ハム<br>ベーコン               | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ピーマン<br>トマト              | たまねぎ コーン<br>きゅうり<br>キャベツ<br>しめじ                             | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>かたくりこ            | あぶら                       | 613 Kcal<br>26.1 g<br>17.9 g<br>1.8 g |
| 10 | 水 | ごはん              | 牛乳 | ★鶏肉の塩麴焼き<br>おひたし<br>★田舎汁                 |           | とりにく<br>あぶらあげ                    | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>こまつな                     | キャベツ<br>もやし<br>ねぎ<br>ごぼう                                    | こめ<br>じゃがいも<br>こんにやく                   | ごま                        | 627 Kcal<br>24.9 g<br>19.9 g<br>1.9 g |
| 11 | 木 | コッペパン            | 牛乳 | 焼きそば<br>(セルフ焼きそばパン)<br>レタスのスープ<br>メロンゼリー |           | ぶたにく<br>かまぼこ<br>とうふ              | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ピーマン                     | キャベツ レタス<br>たまねぎ<br>もやし ほししいたけ<br>しめじ メロン果汁                 | コッペパン<br>ちゅうかめん<br>さとう                 |                           | 680 Kcal<br>18.4 g<br>19.2 g<br>2.9 g |
| 12 | 金 | ★キムタク<br>チャーハン   | 牛乳 | ★豆もやしと小松菜のナムル<br>わかめスープ                  |           | ぶたにく<br>とうふ                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ  | にんじん<br>こまつな                     | たまねぎ キムチ<br>たくあん コーン<br>まめもやし ねぎ<br>えのき                     | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>ごまあぶら<br>ごま         | あぶら                       | 605 Kcal<br>25.7 g<br>18.4 g<br>2.5 g |
| 15 | 月 | ごはん              | 牛乳 | コーンシュマイ<br>野菜とベーコンの中華ソテー<br>チンゲン菜の中華スープ  |           | ぎょにくすりみ<br>ベーコン<br>とうふ           | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンさい           | コーン えのき<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし                              | こめ<br>さとう<br>こむぎこ<br>パンこ               | ごまあぶら                     | 634 Kcal<br>21.7 g<br>21.4 g<br>2.1 g |
| 16 | 火 | チキン<br>ライス       | 牛乳 | ブロッコリーのごまマヨサラダ<br>あさりと新玉ねぎの<br>コンソメスープ   |           | とりにく<br>あさり                      | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー<br>ほうれんそう  | たまねぎ<br>グリーンピース<br>コーン<br>しめじ                               | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも                      | バター<br>あぶら<br>ごま<br>マヨネーズ | 600 Kcal<br>22.6 g<br>14.4 g<br>2.5 g |
| 17 | 水 | ごはん              | 牛乳 | ちくわのカレー揚げ<br>ささみときゅうりの和え物<br>みそ汁         |           | ちくわ<br>とりにく<br>あぶらあげ             | ぎゅうにゅう         | にんじん                             | きゅうり えのき<br>もやし たまねぎ<br>キャベツ<br>ねぎ                          | こめ<br>こむぎこ<br>さとう                      | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま        | 658 Kcal<br>27.3 g<br>19.9 g<br>2.4 g |
| 18 | 木 | ごはん              | 牛乳 | 春雨の酢の物<br>厚揚げとひき肉のうま煮<br>オレンジ            |           | ハム<br>あつあげ<br>とりにく               | ぎゅうにゅう         | にんじん                             | きゅうり えだまめ<br>キャベツ オレンジ<br>もやし<br>たまねぎ                       | こめ かたくりこ<br>はるさめ<br>さとう じゃがいも<br>こんにやく | ごまあぶら<br>あぶら              | 665 Kcal<br>23.7 g<br>18.5 g<br>1.3 g |
| 19 | 金 | ごはん              | 牛乳 | 魚のごまみそ焼き<br>★干しいたけ入り切干大根煮<br>もずくのすまし汁    |           | さば<br>あぶらあげ<br>とうふ               | ぎゅうにゅう<br>もずく  | にんじん<br>さいやいんげん<br>ほうれんそう        | しょうが<br>きりぼしだいこん<br>ほししいたけ<br>えのき                           | こめ<br>さとう                              | ごま                        | 681 Kcal<br>28.8 g<br>24.4 g<br>1.7 g |
| 22 | 月 | ごはん              | 牛乳 | ★チキンカツ<br>ひじきの煮物<br>オクラのみそ汁              |           | とりにく<br>ちくわ<br>あぶらあげ<br>とうふ      | ぎゅうにゅう<br>ひじき  | にんじん<br>オクラ                      | えだまめ<br>なめこ<br>ねぎ                                           | こめ<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう               | あぶら                       | 651 Kcal<br>24.6 g<br>22.6 g<br>2.2 g |
| 23 | 火 | ごはん              | 牛乳 | 焼肉サラダ<br>春雨スープ<br>ブルーベリーゼリー              |           | ぶたにく<br>とうふ                      | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ブロッコリー<br>チンゲンさい         | しょうが コーンもやし<br>にんにく たまねぎ<br>キャベツ レモン果汁<br>きゅうり ブルーベリー果汁     | こめ<br>さとう<br>はるさめ                      | あぶら<br>ごま                 | 645 Kcal<br>24.9 g<br>16.1 g<br>1.2 g |
| 24 | 水 | ごはん              | 牛乳 | アジフライ<br>キャベツとちくわの梅肉和え<br>小松菜のすまし汁       |           | あじ<br>ちくわ<br>とうふ                 | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ブロッコリー<br>こまつな           | キャベツ うめ<br>きゅうり<br>ほししいたけ<br>たまねぎ                           | こめ<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう               | あぶら                       | 633 Kcal<br>22.7 g<br>17.8 g<br>1.9 g |
| 25 | 木 | ごはん              | 牛乳 | ★鶏肉の照り焼き<br>珠洲産大豆のツナマヨ和え<br>新玉ねぎのみそ汁     |           | とりにく<br>だいず<br>ツナ<br>あぶらあげ       | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>さいやいんげん                  | コーン<br>たまねぎ<br>だいこん                                         | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも            | マヨネーズ                     | 763 Kcal<br>30.5 g<br>30.6 g<br>1.8 g |
| 26 | 金 | キーマ<br>カレー       | 牛乳 | グリーンサラダ                                  |           | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>だいず<br>ハム      | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ピーマン<br>トマト              | たまねぎ キャベツ<br>コーン りんご えだまめ<br>グリーンピース きゅうり<br>しょうが にんにく レモン汁 | こめ さとう<br>むぎ<br>じゃがいも<br>はちみつ          | あぶら<br>オリブあぶら             | 764 Kcal<br>26.4 g<br>25.7 g<br>2.8 g |
| 29 | 月 | ごはん              | 牛乳 | 肉だんご<br>ブロッコリーといかの中草炒め<br>ほうれん草のスープ      |           | ぶたにく<br>とりにく<br>いか<br>とうふ        | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ブロッコリー<br>パプリカ<br>ほうれんそう | たまねぎ コーン<br>しょうが<br>にんにく<br>ほししいたけ                          | こめ<br>さとう<br>パンこ                       | あぶら                       | 642 Kcal<br>25.0 g<br>18.5 g<br>2.2 g |
| 30 | 火 | わかめ<br>ごはん       | 牛乳 | キャベツの甘酢あえ<br>肉うどん                        |           | ぎゅうにゅう                           | ぎゅうにゅう<br>わかめ  | にんじん                             | キャベツ えのき<br>もやし ねぎ<br>ごぼう<br>たまねぎ                           | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>うどん                 | ごま                        | 638 Kcal<br>19.5 g<br>17.4 g<br>2.6 g |

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。



|        | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |
|--------|---------------|------------|---------|------------|
| 今月の平均値 | 646           | 24.1       | 20.0    | 2.1        |
| 栄養基準量  | 650           | 21～32      | 14～21   | 2未満        |