



給食だより

梅雨の季節になりました。湿度が高いため、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。体調や衛生管理には十分に気を付けましょう。

能美市学校給食センター

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



6月は「虫歯予防月間」といわれ、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を深め、歯科疾患の早期発見及び早期治療を行い、歯の寿命を延ばすことを目的としています。かけがえのない歯を守るためにも、日頃から歯を大切にしたいですね。この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。

8020(ハチマルニイマル)運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という国民運動です。



歯を丈夫にする食べ物

カルシウムを多く含む食べ物	カルシウムの吸収を助ける食べ物	歯を健康にする食べ物	かみごたえのある食べ物
カルシウムは歯を作る栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、海そう、緑黄色野菜などに多く含まれています。特に牛乳や乳製品はカルシウムの吸収率が高いので効率よくとることができます。	魚やきのこ類(特に干しシイタケ)に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めてくれます。牛乳や乳製品などと一緒にとるようにしましょう。	野菜や果物に多く含まれるビタミンAは歯の表面(エナメル質)を強くします。また、ビタミンCは歯周病を予防する効果があります。	食物せんいが多い野菜やきのこは、かむ回数が多くなります。かむことで、だ液がよく出て、歯の表面をきれいにしてくれます。

【6月のカミカミメニュー】

- ・ししゃもフライ ・カミカミサラダ ・江戸っ子煮
- ・太きゅうりのサラダ ・ごぼうの炒り煮 ・コールスローサラダ
- ・チリコンカンサンド ・きゅうりの中華漬け ・ポークビーンズ
- ・かますの竜田揚げ ・こんぶ和え ・豚キムチ丼 など



歯を丈夫にする食べ物をよくかんで食べて、健康な歯を保ちましょう!

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
								脂質(g)	行事食等
								小学校	中学校
1	月	白ごはん	牛乳	ターツァイパオズ ナムル 五目ラーメン のりふりかけ	牛乳、ターツァイパオズ、 豚肉、のりふりかけ	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ、ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま油、 ラーメン、油	633 21.4 18.1	880 28.3 24.7
2	火	白ごはん	牛乳	ハヤシライス 海そうサラダ	牛乳、豚肉、海そうミック ス、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、ブロッコリー、きゅうり、 キャベツ、トマト	白ごはん、油、じゃがいも、バ ター、小麦粉、ハヤシルウ、ド レッシング、デミグラスソース	627 22.7 20.7	812 28.1 24.7
3	水	米粉パン	牛乳	チキンカツ ブロッコリーソテー さつまいものポトフ メープルジャム	牛乳、チキンカツ、豚肉	キャベツ、にんじん、とうもろこ し、ブロッコリー、玉ねぎ、大根、 白菜、パセリ	米粉パン、メープルジャ ム、油、オリーブ油、さつま いも	658 30.2 21.6	776 35.9 25.0
4	木	白ごはん	牛乳	赤魚のごま衣揚げ 小松菜のおひたし かきたまみそ汁	牛乳、赤魚、うすあげ、とう ふ、卵、みそ	しょうが、にんじん、キャベツ、小 松菜、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	白ごはん、ごま、片栗粉、 米粉、油、砂糖	587 25.7 19.5	751 31.3 22.9
5	金	しそご はん	牛乳	ししゃもフライ かみかみサラダ 江戸っ子煮	牛乳、子持ちししゃもフラ イ、ツナ、豚肉、昆布、こう や豆腐、大豆	しそ、切り干し大根、きゅうり、に んじん、ごぼう、こんにゃく、たけ のこ、いんげん	白ごはん、油、オリーブ 油、砂糖	630 28.5 20.9	824 34.9 26.3
8	月	ターミツ クハター ライス	牛乳	あさり入りトマトピラフ ABCマカロニスープ	牛乳、ポークウインナー、 あさり、鶏肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、と うもろこし、しめじ、トマト、キャ ベツ、パセリ	麦ごはん、バター、油、マカ ロニ、オリーブ油	656 24.5 22.2	850 30.2 27.0
9	火	白ごはん	牛乳	まぐろカツ ごぼうの炒り煮 めった汁	牛乳、まぐろカツ、鶏肉、さ つま揚げ、豚肉、みそ	ごぼう、にんじん、枝豆、大根、 玉ねぎ、小松菜、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、ごま 油	604 21.2 16.5	799 25.8 20.2
↓ 10日 アメリカ献立 (サッカーワールドカップにちなんで) ↓									
10	水	食パン	牛乳	チリコンカンサンド かぼちゃのポタージュ トリプルゼリー	牛乳、豚肉、大豆、ベー コン、生クリーム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、に んじん、トマト、かぼちゃ、パセリ	食パン、油、じゃがいも、米 粉、バター、ゼリー	602 26.0 24.1	769 32.5 29.9
								アメリカ献立(サッカーワールドカップ)	
11	木	白ごはん	牛乳	ちくわの香り揚げ キャベツのしそ和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、ちくわ、豚肉、厚揚 げ、昆布	しょうが、キャベツ、きゅうり、に んじん、しそ、玉ねぎ、こんにゃ く、いんげん	白ごはん、小麦粉、天ぷら 粉、ごま、油、砂糖、じゃが いも、片栗粉	606 22.7 19.8	826 30.2 25.4
12	金	白ごはん	牛乳	だし巻き卵 太きゅうりのサラダ 鶏肉と野菜のうま煮 ヨーグルト	牛乳、だし巻き卵、ツナ、 鶏肉、厚揚げ、ヨーグルト	キャベツ、太きゅうり、にんじん、 大根、こんにゃく、たけのこ、グ リンピース	白ごはん、ドレッシング、里 いも、砂糖	608 28.2 17.2	769 34.5 19.9
15	月	白ごはん	牛乳	かますの竜田揚げ 塩こんぶ和え カレーうどん	牛乳、かます、塩こんぶ、 豚肉、うすあげ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉 ねぎ、ねぎ	白ごはん、油、カレール ウ、米粉うどん	628 26.3 20.1	813 32.3 23.6
16	火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 とうがんと卵のスープ 小魚といもけんぴ(中学のみ)	牛乳、かたくちいわし、豚 肉、鶏肉、糸かまぼこ、卵	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、キ ムチ、たくあん、しょうが、にんじ ん、干しいたけ、とうがん	麦ごはん、さつまいも(いも けんぴ)、油、砂糖、ごま 油、片栗粉	591 27.2 18.4	788 34.8 22.2
17	水	ミルク ロール	牛乳	フライドチキン アスパラとコーンのソテー ポークビーンズ	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆	にんにく、しょうが、アスパラガ ス、にんじん、キャベツ、とうもろ こし、玉ねぎ、トマト	ミルクロール、片栗粉、米粉、 油、オリーブ油、じゃがいも、 砂糖、デミグラスソース	639 32.8 24.8	758 38.9 29.2
18	木	白ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ もやしソテー みそ汁	牛乳、ハンバーグ、うすあ げ、みそ	もやし、にんじん、玉ねぎ、ピー マン、大根、小松菜、ねぎ	白ごはん、砂糖、片栗粉、 オリーブ油	587 21.8 19.3	759 27.0 23.2
19	金	白ごはん	牛乳	ぶりの塩こうじ焼き きゅうりの中華漬け 鶏すき煮	牛乳、ぶり、鶏肉、木綿ど うふ	きゅうり、にんじん、もやし、玉ね ぎ、干しいたけ、こんにゃく、小 松菜	白ごはん、ごま油、砂糖、 ごま、くるま麩、片栗粉	598 19.0 13.4	767 23.4 15.3
22	月	白ごはん	牛乳	揚げギョーザ 韓国風のり和え ジャージャンどうふ	牛乳、ギョーザ、のり、豚 肉、大豆、厚揚げ、赤みそ	きゅうり、もやし、にんじん、しょ うが、にんにく、玉ねぎ、干し いたけ、たけのこ、ねぎ、グリン ピース	白ごはん、砂糖、ごま油、 ごま、油、片栗粉	607 23.9 20.1	802 30.0 25.0
↓ 23日 中学校 振替休日のため給食なし ↓									
23	火	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め コーンかきたまスープ チーズ(小学のみ)	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿ど うふ、卵、チーズ(小学の み)	にんにく、しょうが、にんじん、たけ のこ、キャベツ、りんご、ピーマン、 えのきたけ、とうもろこし、チンゲン サイ	白ごはん、油、砂糖、片栗 粉	594 29.8 20.2	
24	水	米粉パン	牛乳	あじフライ ツナトマトソース レタスのスープ アップルジャム	牛乳、あじフライ、ツナ、豚 肉	にんにく、玉ねぎ、しめじ、トマ ト、ブロッコリー、にんじん、レタ ス、パセリ	米粉パン、アップルジャ ム、油、オリーブ油、砂糖、 じゃがいも	634 29.6 23.1	757 36.5 29.2
25	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツゼリーあえ	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、に んじん、りんご、みかん、パイ ン、黄桃	麦ごはん、油、じゃがいも、 小麦粉、バター、カレール ウ、ゼリー	689 19.2 18.7	894 23.7 22.4
26	金	白ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ お魚だんごのみそ汁	牛乳、かぼちゃひき肉フラ イ、白身魚だんご、木綿ど うふ、わかめ、みそ	キャベツ、とうもろこし、にんじ ん、きゅうり、大根、えのきたけ、 小松菜、ねぎ	白ごはん、油、ドレッシン グ、オリーブ油、砂糖	588 17.2 18.5	743 20.0 22.4
29	月	白ごはん	牛乳	酢豚 ワンタンスープ チーズ(中学のみ)	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ (中学のみ)	しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけ のこ、干しいたけ、ピーマン、もや し、チンゲンサイ、ねぎ	白ごはん、米粉、片栗粉、 油、砂糖、ワンタンの皮、ご ま油	595 22.2 19.7	797 29.2 26.1
30	火	白ごはん	牛乳	さばの西京みそ焼き ごま酢和え すきやき風煮	牛乳、さば、白みそ、みそ、 豚肉、焼きどうふ	しょうが、キャベツ、にんじん、小 松菜、こんにゃく、えのきたけ、 白菜、ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま、ご ま油、くるま麩	596 28.6 20.0	756 34.3 22.9

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.6g

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。
※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。