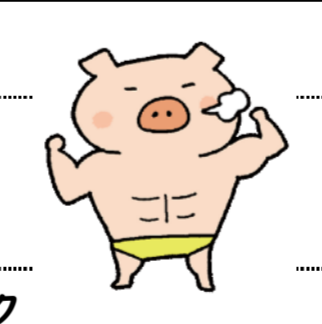
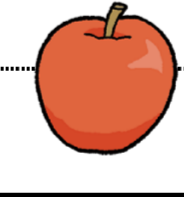
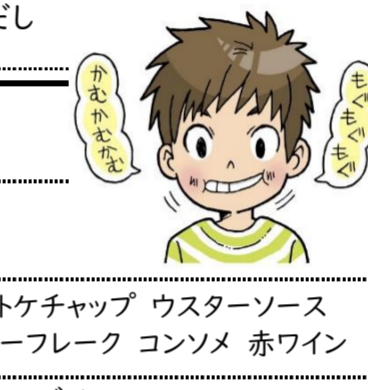


6月 予定献立表・ひとくちメモ

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他		ひとくちメモ	
					使用原材料	(エネルギー)		
1 (月)	せわりコッペパン	コッペパン(乳)	牛乳			低	615	【6月の給食目標「よくかんで食べよう」】 今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。よくかまずに早く食べてしまう人もいるかもしれませんが、体のために、ゆっくりかんで食べる習慣を身につけましょう。
	ホットドッグハンバーグ パックケチャップ	さとう あぶら	とり肉 ぶた肉 だいた	たまねぎ トマト にんにく しょうが	トマトケチャップ	中	647	
	だいこんサラダ	ごま	ツナ	だいこん にんじん きゅうり ブロッコリー	ごまドレッシング	高	744	
	ポテトポタージュ	あぶら 生クリーム じゃがいも	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ セロリー	クリームポタージュ(小麦粉、ホエイパウダー、コーンスターチ、脱脂粉乳、食塩、砂糖、全粉乳)、ペンヤメルソース、コンソメ	中学	792	
2 (火)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳	しそ		低	527	【歯と口の健康習慣が始まります!】 6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。歯や口の中を健康に保つために、よくかんで食べることが大切です。今日のデザートには、コリコリした食感のナタデココが入っています。かみごたえを楽しみながら食べましょう!
	いわしのしょうがに	さとう	いわし	しょうが	しょうゆ	中	555	
	かりぼりあえ			もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ	高	638	
	せんべい汁	あぶら せんべい	とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	和だし 白だし しょうゆ 酒	中学	678	
3 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	572	【6月は食育月間です!】 毎年6月は「食育月間」と定められています。食育は、生きる上での基本で、体と心の成長の基礎となるものです。健康に過ごすためにも、「食」について学んでいきましょう♪
	はるまき	こむぎこ あぶら でんぷん はるさめ さとう	ぶた肉 だいた	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ	中	602	
	マーボー豆腐	ごまあぶら でんぷん	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ たら たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	中華スープ テンメンジャン コチュジャン しょうゆ 酒	高	692	
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうさい ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	754	
	ジョア(マスカット) ※牛乳は提供しません。	水あめ	だっしふんにゅう	マスカット				
4 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	571	【よくかんで食べるとおこるよいこと①】 今日から1週間は、「歯と口の健康習慣」です。よくかんで食べると、口の中にだ液がたくさん出ます。このだ液が、歯の病気を予防したり、おなかの調子をよくしてくれます。よくかんで食べるようにしましょう。
	とりのてりまよやき	ノンエッグマヨネーズ	とり肉	しょうが	しょうゆ 寒天 酒	中	601	
	ピーマン入りきんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	ぶた肉	ごぼう れんこん にんじん こんにやく ピーマン	めんつゆ しょうゆ 酒 みりん	高	691	
	こまつなとうふのみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ	こまつな にんじん ねぎ	和だし	中学	729	
5 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	627	【大豆】…キーマカレーには大豆が入っています。大豆には、肉と同じくらいたんぱく質の量が入っており、肉にはない食物繊維もとることができ、また、カルシウムや鉄も多く、栄養豊富な食品です。
	かぼちゃコロッケ	あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	だいた	かぼちゃ たまねぎ		中	660	
	お豆とぎっくのキーマカレー	押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび あぶら でんぷん	ぶた肉 大豆 とうふ えんどう豆 ひよこ豆 レン豆 あずき	たまねぎ トマト パプリカ しょうが にんにく	トマトケチャップ ウスターソース カレーフレーク コンソメ 赤ワイン	高	759	
8 (月)	やさいのポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	チキンブイヨン コンソメ しょうゆ	中学	814	
	バターパン	バターパン(乳)	牛乳			低	553	【食べて学ぼう!小学4年生 社会〜水はどこから〜】 お米を炊いたり、煮物や汁物をつくるために、欠かせないのが「水」です。共同調理場では、給食を作ったり、食缶を洗ったりするために1日に約30,000リットルの水を使っています。
	ささみチーズフライ	こむぎこ さとう でんぷん あぶら	とり肉 チーズ だいた			中	582	
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー コーン	フレンチドレッシング	高	669	
マカロニいりトマトスープ オレンジ	オリーブオイル マカロニ さとう	ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー	チキンブイヨン コンソメ トマトケチャップ 白ワイン	中学	730		
9 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	560	【よくかんで食べるとおこるよいこと②】…明日から地区中総体が始まりますね。ポールを投げる瞬間や、走り出す瞬間などに奥歯をしっかりかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。いざという時にパワーを発揮できるよう、丈夫な歯を育てましょう!
	矢巾町産キャベツメンチカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ こめ	とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ		中	589	
	やさいのゆずふうみあえ			だいこん キャベツ きゅうり もやし にんじん ゆず	しょうゆ	高	677	
10 (水)	とりごぼう汁	あぶら	とり肉 あつあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	和だし 酒	中学	723	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	566	【食べて学ぼう!小学2年生 生活〜ぐんぐん育てわたしの野さい〜】…みなさんは、野さいを育てたことがありますか?おいしい野さいを育てるためには、毎日のお世話がかかせませんね。苦労して野菜を生産して下さる農家の方々に、感謝していただきましょう。
	さんまのしょうがに	さとう でんぷん	さんま	しょうが	しょうゆ みりん 酢	中	596	
	トマト肉じゃが	じゃがいも あぶら でんぷん さとう	ぶた肉	トマト にんじん しょうが にんにく えだまめ こんにやく	めんつゆ しょうゆ 酒	高	685	
なめこ汁		とうふ あぶらあげ みそ	なめこ にんじん だいこん ねぎ	和だし	中学	703		
11 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	616	【牛乳の味が変わる?】…牛乳は、牛が食べたエサや、季節によって、風味が変わります。春や夏は青草、冬は干し草などを食べるので、牛乳の味に変化があります。また、夏より冬の方が、乳脂肪分が高く、コクのある味わいになるそうです。
	ユーリンチー	あぶら でんぷん さとう	とり肉	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢 酒	中	648	
	チンジャオロースー かまぼこいり中華スープ	あぶら でんぷん はるさめ	ぶた肉 かまぼこ	にんじん もやし たけのこ ピーマン しょうが にんにく にんじん ほうさい ねぎ	オイスターソース しょうゆ テンメンジャン 酒 中華スープ しょうゆ	高 中学	745 791	
12 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	561	【チャグチャグ馬コ】 チャグチャグ馬コは、毎年6月に行われるお祭りです。農作業に欠かせない馬の健康と安全を願ってお語りしていたことが始まりです。カラフルな布と、たくさんの鈴で馬を飾り付けるのが特徴で、歩くたびに鈴が「チャグチャグ」となることから、チャグチャグ馬コという名前がつけました。
	あつやきたまご	あぶら さとう でんぷん	たまご		しょうゆ 酢	中	590	
	とりそばろ井の具	あぶら さとう	とり肉 だいた	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ こんにやく しょうが かぶ キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ めんつゆ	高	679	
	かぶとあぶらあげのみそ汁 フルーツキャロット風味の チャグチャグ馬コゼリー	さとう	あぶらあげ みそ	オレンジ果汁 にんじん りんご果汁	和だし	中学	700	
15 (月)	せわりコッペパン	コッペパン(乳)	牛乳			低	607	【ぶた肉の栄養】 ぶた肉に多く含まれている栄養素は、たんぱく質です。血や筋肉を作る材料になります。また、ビタミンB1という栄養素も多く、エネルギーを作るのを手伝う働きがあるため、体の疲れをとるのに役立ちます。
	ポークウインナー	さとう はちみつ	ぶた肉		トマトケチャップ 中学校:マスタード(大豆)	中	639	
	星型マカロニのカラフルサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ささみフレーク	キャベツ ブロッコリー パプリカ	フレンチドレッシング	高	735	
	豆乳のコーンポタージュ	じゃがいも 生クリーム	ベーコン とうにゅう	コーン たまねぎ パセリ	ポタージュエッセンス コンソメ	中学	814	
16 (火)	かむかむわかめごはん	こめ(ひとめぼれ) 水あめ	牛乳 わかめ			低	551	【よくかんで食べるとおこるよいこと③】 よくかんでゆっくり食べると、満腹中枢が刺激され、食べすぎを予防してくれます。反対に、よくかまずに早く食べると、満腹感を感じにくいので、食べすぎにつながってしまいます。
	とりのから揚げ	でんぷん あぶら	とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ とりからスープ	中	580	
	なめたけあえ		かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ なめたけ(えのきたけ)	めんつゆ	高	667	
17 (水)	なるととはるさめのすまし汁	はるさめ	なると	だいこん にんじん えのきたけ スリムねぎ	和だし 白だし しょうゆ	中学	702	
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	530	【毎月19日は「やばっこ給食」】 今日のぎょうざは、矢巾町で栽培されたねぎを使って作っています。矢巾町では、お米や野菜、大豆など、たくさんの農産物が生産されています。
	町産ねぎ入りぎょうざ	こむぎこ あぶら さとう	ぶた肉 だいた	キャベツ ねぎ たまねぎ たら にんにく しょうが	しょうゆ オイスターソース	中	558	
	やき肉どんの具やばっこ給食	ごまあぶら でんぷん	ぶた肉	にんにく キャベツ だいずもやし パプリカ	やき肉のたれ 中華スープ しょうゆ 酒	高	642	
だいこんの中華スープ 元気ヨーグルト	はるさめ ごまあぶら	ベーコン とうふ ヨーグルト	だいこん にんじん きくらげ	しょうゆ 中華スープ	中学	681		



6月 予定献立表・ひとくちメモ

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他		ひとくちメモ	
					使用原材料	(エネルギー)		
18 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	530	【ゆっくり味わって食べよう】 食事にどれくらい時間をかけていますか?5分や10分まで食べ終わるのは早すぎます。15分から20分くらいまで食べ終わるように、時計を見ながら、ゆっくりとよくかんで食べましょう。
	とうふハンバーグおろしソース	パンこ こむぎこ さとう	とうふ とり	だいこん たまねぎ りんご	しょうゆ 酢	中	558	
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう てんぷん	ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	めんつゆ しょうゆ 酒	高	642	
	こまつななどだいこんのみそ汁		あぶらあげ みそ	こまつな にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	和だし	中学	684	
19 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	656	【食べて学ぼう!小学5年生の道徳~もったいない~】 ノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マータイさんは、平成17年に日本をおとすれた時に、「もったいない」という言葉に出会いました。「もったいない」とは、ごみを減らす、限られた資源をくり返し使う、リサイクルする、という意味だと、世界に向けて発信しています。わたしたちも、できることから実践していきたいですね。
	しろみざかなフライ	こむぎこ あぶら てんぷん パンこ	ホキ だいず			中	690	
	かんきつふうみサラダ		とり肉	キャベツ きゅうり カリフラワー にんじん コーン みかん ゆず	かんきつドレッシング(酢、砂糖、玉ねぎ、みかん、魚肝油、赤ピーマン、梅肉、ゆず皮)	高	794	
	ハヤシチュー	あぶら じゃがいも	ぶた肉	しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	ハヤシウ デミグラスソース 白ワイン	中学	850	
22 (月)	セサミパン	セサミパン(乳・ごま)				低	595	【流し食べていませんか?】 「流し食べる」とは、牛乳や汁物の水分で、食べ物を流し込みながら食べることです。かまなくせがついてしましますので、よくかんでから飲み込むようにしましょう。
	豆乳クリーミーコロッケ	パンこ こむぎこ さとう てんぷん あぶら	豆乳	たまねぎ コーン		中	626	
	ペンネのミートソース	ペンネ オリーブオイル さとう	ぶた肉 だいず	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト	トマトケチャップ デミグラスソース コンソメ 白ワイン	高	720	
	カレーふうみコンソメスープ		ウインナー	はくさい にんじん たまねぎ もやし	コンソメ しょうゆ カレー粉	中学	753	
23 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	535	【かむ力をつけよう】 現代の食べ物は、やわらかい物や、脂肪が多く口当たりのよい物、加工された食べ物が多いので、かむ力が弱くなっているそうです。かみごたえのある、かたい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。
	とりのなんぶやき	さとう ごま	とり肉		しょうゆ とりがらスープ 寒天 みりん 酒	中	563	
	ブロッコリーのツナポンあえ	ごま	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり	ぼん酢(しょうゆ、米酢、砂糖、オレンジ果汁)	高	647	
	さわにわん	あぶら	ぶた肉 とうふ	だいこん にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ	和だし 白だし しょうゆ 酒	中学	681	
24 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	584	【たんぱく質】 たんぱく質は、英語で「プロテイン」といいますが、これは「体にとって第一に大切なもの」という意味の、ギリシャ語からきているそうです。体を作るものになる。肉や魚、とうふなどの豆製品をしっかり食べましょう。
	ぶりフライ	こむぎこ あぶら パンこ さとう	ぶり だいず			中	615	
	ぶた肉とれんこんのしぐれに	あぶら さとう	ぶた肉	しょうが れんこん たまねぎ こんにゃく	めんつゆ しょうゆ 酒	高	707	
	じゃがいもとあぶらあげのみそ汁	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん ねぎ	和だし	中学	747	
25 (木)	げんまいりごはん	こめ(ひとめぼれ) げんまい	牛乳			低	524	【何回かんでいるかな?】 食事中、何回かんでいるか数えたことはありますか?一口を、20回から30回くらいかむように意識してみましょう。歯と口の健康のために、よくかむ習慣を身につけたいですね。
	オムレツ	あぶら てんぷん	たまご だいず			中	552	
	かいそうサラダ		かいそう	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく	ぼん酢(しょうゆ、米酢、砂糖、オレンジ果汁)	高	635	
	チキンカレー	オリーブオイル じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	カレーウ①② 中濃ソース 赤ワイン	中学	655	
26 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	574	【朝ごはんをしっかり食べよう】 毎日、朝ごはんをしっかり食べていますか。朝ごはんを食べないと、エネルギーが不足して、体や頭の働きが悪くなってしまいます。授業に集中するためにも、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。
	町産こまつないりしゅうまい	こむぎこ てんぷん あぶら さとう	ぶた肉 だいず	たまねぎ こまつな しょうが	しょうゆ オイスターソース	中	604	
	だいこんとツナのナムルふうサラダ		ツナ	だいこん きゅうり にんじん ブロッコリー	韓国ナムルドレッシング	高	695	
	にくだんごとマロニーのスープ	マロニー		にんじん はくさい ねぎ いら	中華スープ しょうゆ 鶏つね(とり肉、玉ねぎ、にら、パン粉、コンソメ ターチ、大豆、豚脂、ごま油、砂糖、しょうゆ、かきエキス、にんにく)	中学	741	
29 (月)	あじさいゼリー	さとう		ぶどう果汁				【よくかんで食べるとおこるよいこと④】…歯ごたえのある食べ物を食べると、歯やあごがきたえられて強くなります。やわらかい物ばかり食べていると、あごが弱くなってしまいます。よくかんで食べる習慣をつけましょう。
	コッペパン ブルーベリージャム	コッペパン(乳) さとう		ブルーベリー		低	520	
	ハンバーグケチャップソース	さとう てんぷん	とり肉 ぶた肉 だいず	たまねぎ パセリ	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	中	547	
	はなやさいのサラダ	ノンエッグマヨネーズ		きゅうり ブロッコリー カリフラワー コーン	フレンチドレッシング	高	629	
30 (火)	アルファベットスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	コンソメ しょうゆ	中学	741	【今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」でした】 よくかむ生活を続けることによって、脳や体によい影響をあたえ、自分の能力をより発揮できるかもしれません。よくかんで食べることを意識して食事をしましょう。
	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	563	
	とりのカレーふうみやき		とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ カレー粉 寒天 酒	中	593	
	ひじきのいために	あぶら さとう	ぶた肉 だいず ひじき	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ	白だし しょうゆ 酒	高	682	
じゃがいもととうふのみそ汁	じゃがいも	とうふ みそ	こまつな にんじん ねぎ	和だし	中学	720		

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認ください。また、食材調達や施設設備(停電)等の都合により、献立が変更になる場合があります。

	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー平均値(基準)	492kcal (530kcal)	600kcal (650kcal)	690kcal (780kcal)	736kcal (830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	19.8g (17.2~26.5g)	24.1g (21.1~32.5g)	27.7g (25.4~39g)	28.8g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	17.4g (11.8~17.7g)	21.2g (14.4~21.7g)	24.4g (17.3~26g)	24.8g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.6g (1.5g)	2.0g (2.0g)	2.3g (2.0g)	2.6g (2.5g)


【矢中町産食材】下線の引いている食品は、矢中町産(予定)のものです。この他にも、時期や天候により矢中町産の野菜が使われています。

Instagramで
毎日の給食の写真
を公開しています♪




アカウント名:
yahaba kyusyoku


よくかむことの効果




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。



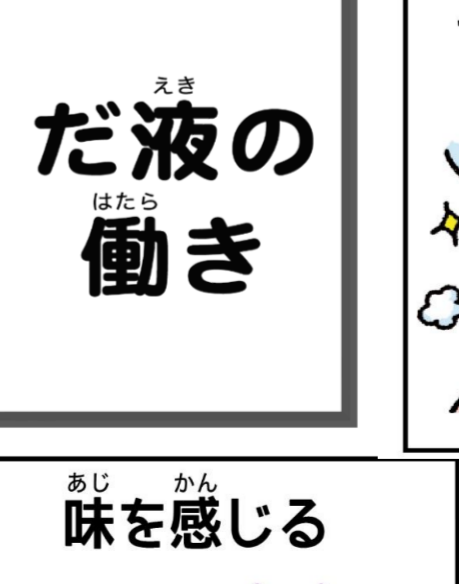
あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。




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。




かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。




だ液の働き



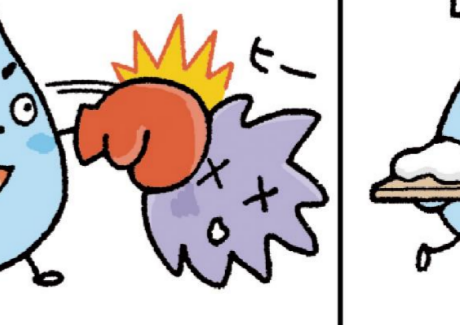
食べかすを落とす




消化を助ける



味を感じる



菌の増殖を抑える



菌の表面を修復する