給食だより　6月

小清水町学校給食センター

歯と口の健康週間（6月4日～10日）

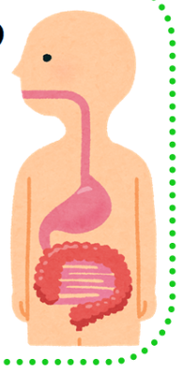
給食時間の様子を見ていると、数回しかかまずに飲み込んでしまう早食い傾向の人も多いようです。お腹が空いていると、ついつい急いで食べてしまいがちですが、かむことを意識して食べてくださいね。かみごたえのある食材を食べたり、料理をしっかり味わったりすることで、かむ回数を増やせます。歯と口の健康週間に合わせて「かみかみウィーク」を毎年実施しています。期間中は、毎日「かみかみメニュー」が登場します。

よくかむとどんな良いことがあるの？

食べる時に「よくかむ」と良いことが沢山あります！

1 消化をたすける

食べものが口から体に入って、みんなの栄養になるには時間とエネルギーが必要です。よくかんで食べると、食べものが小さくなり、体の中で栄養になるのを助けてくれます。



2 脳のはたらきをよくする

よくかむと、脳が刺激されてはたらきがよくなります。記憶力がよくなると言われているので、勉強もはかどりますね。しっかりかんで、成績アップ！できるかも!!?

3 むし歯をふせぐ

かむことで、口の中にだ液が出ます。だ液は口の中や歯をきれいにしてくれるはたらきがあります。口の中や歯をきれいに保つとむし歯にもなりにくいですね。

4 食べすぎをふせぐ

よくかむと脳に「おなかいっぱい」という知らせが伝わり、満足できます。かまずに食べると、いつまでも満足できずに、食べすぎてしまいます。しっかりかんで食べましょう。

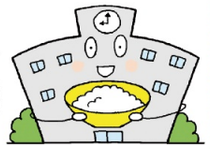
【 献立表 】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
ごはん みそ汁（じゃがいも） さばの塩焼き 五目きんぴら	ごはん 春雨スープ 豚肉と厚揚げのみそ炒め たたききゅうり	鶏塩うどん 炒り豆腐の包み焼き **揚げごぼうのごま和え**	ごはん いも団子汁 縞ほっけの塩麹焼き **こんにゃくのそぼろ煮**	わかめごはん みそ汁（厚揚げ） **きびなごのカリカリフライ** （小2中3） にんじんしりしり
		かみかみウィーク		
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
ごはん みそ汁（キャベツ） いわしの梅煮 **かみかみサラダ**	ソフトフランスパン ミネストローネ チキンカツ **根菜サラダ**	あんかけそぼろ丼 みそ汁（豆腐） 大根サラダ	ごはん みそ汁（玉ねぎ） 豚肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツの磯和え	スパイシーピラフ チンゲン菜のスープ ポテトナゲット （小中2）
かみかみウィーク				
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
ごはん みそ汁（わかめ） 焼き肉風煮 もやしのなめ茸和え	ごはん 大根とウインナーのスープ ハンバーグ キャベツのソテー	クリーム スパゲティー 小松菜サラダ ミニレモンゼリー	ごはん のっぺい汁 豚肉のねぎ塩炒め キャベツとピーマンの和え物	鮭菜めし みそ汁（なめこ） 卯の花コロッケ 白菜の煮びたし
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
ごはん みそ汁（大根） 鶏の香味焼き ひじきの炒め煮	コッペパン 白菜とベーコンのスープ 大豆のチリコンカン コーンサラダ	ごはん 豚汁 鱈ザンギ もやしのおかか和え	ミートボールカレー （ごはん） コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん かき玉スープ デジプルコギ ほうれん草のナムル
30日（月）				
タコライス （蒸し野菜 タコミート チーズ） マカロニスープ				

6月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

道内産　：じゃがいも、もやし、ごぼう、にら、なめこ、ブロッコリー、卵、豚肉、鱈、大豆
　　：大根、白菜、小松菜、チンゲン菜

道外産　：さつまいも、キャベツ、ねぎ、水菜、パプリカ、パセリ（茨城）、にんじん（徳島）
　　：玉 ねぎ（佐賀）、きゅうり、ピーマン（宮崎）

給食で使用している主な食品とはたらき

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません
※小学校のエネルギー量（Kcal）は、３・４年生のものを表示しています。

	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	脂質（g） 食塩相当量（g）	献立名	主に体を作るもとになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
2日（月）	-	-	ごはん		米	
	中 797	中 26.1	みそ汁	みそ　わかめ	じゃがいも	えのき茸　ねぎ
	-	-	さばの塩焼き	さば		
	中 27.8	中 2.9	五目きんぴら	ひじき	つきこんにゃく　油　砂糖　ごま油	ごぼう　にんじん　いんげん
3日（火）	小 596	小 19.8	ごはん		米	
	中 724	中 21.7	春雨スープ		春雨	にんじん　しめじ　えのき茸　ねぎ
	小 22.0	小 2.8	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉　厚揚げ　みそ	油　砂糖　ごま油	キャベツ　椎茸　玉ねぎ
	中 26.7	中 3.0	たたききゅうり		ごま油　ごま　砂糖	きゅうり
4日（水）	小 525	小 21.3	鶏塩うどん	鶏肉	うどん	にんじん　水菜 椎茸　ねぎ
	中 643	中 24.7				
	小 23.1	小 3.3	炒り豆腐の包み焼き	炒り豆腐の包み焼き		
	中 27.3	中 4.2	揚げごぼうのごま和え		でんぷん　油　砂糖　ごま	ごぼう
5日（木）	小 661	小 22.9	ごはん		米	
	中 853	中 29.6	いも団子汁		いも団子	にんじん　ごぼう　ねぎ　椎茸
	小 24.0	小 2.2	縞ほっけの塩麹焼き	縞ほっけ		
	中 30.9	中 3.1	こんにゃくのそぼろ煮	豚肉　高野豆腐	こんにゃく　砂糖	ねぎ　いんげん
6日（金）	小 571	小 17.4	わかめごはん	わかめ	米	
	中 731	中 20.9	みそ汁	厚揚げ　みそ		白菜　しめじ
	小 20.9	小 3.1	きびなごのカリカリフライ	きびなご	油	
	中 26.0	中 3.2	にんじんしりしり	ツナ　たまご	ごま油	にんじん　枝豆
9日（月）	小 556	小 16.5	ごはん		米	
	中 739	中 22.5	みそ汁	油揚げ　みそ		キャベツ　小松菜　えのき茸
	小 22.3	小 2.3	いわしの梅煮	いわしの梅煮		
	中 30.1	中 2.5	かみかみサラダ	いか	砂糖　ごま油	きゅうり　切干大根　にんじん
10日（火）	小 601	小 26.7	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン	
	中 770	中 33.9	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも　マカロニ　オリーブオイル	玉ねぎ　キャベツ　にんじん　トマト
	小 22.7	小 2.7	チキンカツ	チキンカツ	油	
	中 29.1	中 3.6	根菜サラダ	ツナ	さつまいも　マヨネーズ風調味料　砂糖　ごま	ごぼう　れんこん　にんじん　枝豆
11日（水）	小 591	小 19.3	あんかけそぼろ丼	豚肉	米　ごま油　でんぷん	もやし　たけのこ　にら　椎茸
	中 733	中 22.8				
	小 25.6	小 2.1	みそ汁	豆腐　わかめ　みそ		えのき茸　ねぎ
	中 30.9	中 3.0	大根サラダ	砂糖　ごま油　ごま		大根　きゅうり　にんじん
12日（木）	小 556	小 15.3	ごはん		米	
	中 724	中 22.1	みそ汁	わかめ　油揚げ　みそ		玉ねぎ　えのき茸
	小 18.6	小 2.7	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉	しらたき　砂糖　油	ごぼう　しょうが
	中 30.7	中 2.3	キャベツの磯和え	海苔		キャベツ　ほうれん草
13日（金）	小 571	小 20.1	スパイシーピラフ	ウインナー	米　バター	ピーマン　玉ねぎ
	中 703	中 24.0				
	小 28.8	小 3.0	チンゲン菜のスープ	鶏肉		チンゲン菜　にんじん　玉ねぎ　椎茸　えのき茸
	中 22.1	中 2.7	ポテトナゲット		ポテトナゲット　油	
16日（月）	小 588	小 16.4	ごはん		米	
	中 721	中 18.8	みそ汁	わかめ　みそ		大根　しめじ　ねぎ
	小 18.7	小 2.4	焼き肉風煮	豚肉	しらたき　砂糖　油　ごま	玉ねぎ　にんじん
	中 34.7	中 3.2	もやしのなめ茸和え			ほうれん草　もやし　えのき茸

	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	脂質（g） 食塩相当量（g）	献立名	主に体を作るもとになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
17日（火）	小 566	小 18.6	ごはん		米	
	中 711	中 22.6	大根とウインナーのスープ	ウインナー	オリーブオイル	大根　にんじん　玉ねぎ　パセリ
	小 18.7	小 2.3	ハンバーグ	ハンバーグ		
	中 23.2	中 2.8	キャベツのソテー	ベーコン	オリーブオイル	キャベツ　にんじん　玉ねぎ
18日（水）	小 601	小 24.3	クリームスパゲティー	ベーコン　牛乳	スパゲティー オリーブオイル	しめじ　にんじん ほうれん草　玉ねぎ
	中 728	中 28.9				
	小 22.8	小 2.9	小松菜サラダ	ハム	砂糖　ごま油	小松菜　切干大根
	中 26.9	中 2.8	ミニレモンゼリー		ミニレモンゼリー	
19日（木）	小 565	小 16.9	ごはん		米	
	中 700	中 19.8	のっぺい汁	油揚げ	こんにゃく	にんじん　大根　しめじ　ねぎ　椎茸
	小 26.9	小 2.0	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉	ごま油　砂糖	ねぎ　玉ねぎ
	中 32.6	中 2.8	キャベツピーマンの和え物	鶏肉	ごま油　ごま	キャベツ　ピーマン
20日（金）	小 569	小 16.6	鮭菜めし		米	
	中 723	中 20.1	みそ汁	豆腐　みそ		なめこ　大根　ねぎ
	小 19.6	小 2.5	卯の花コロッケ		卯の花コロッケ　油	
	中 23.4	中 3.2	白菜の煮びたし	油揚げ		白菜　ほうれん草
23日（月）	小 599	小 20.6	ごはん		米	
	中 745	中 24.6	みそ汁	油揚げ　みそ		大根　にんじん
	小 27.3	小 2.5	鶏の香味焼き	鶏肉		しそ　ねぎ
	中 33.8	中 4.5	ひじきの炒め煮	ひじき　豚肉　さつま揚げ	つきこんにゃく　砂糖　油	にんじん　枝豆
24日（火）	小 506	小 21.9	コッペパン		コッペパン	
	中 669	中 27.6	白菜とベーコンのスープ	ベーコン		白菜　にんじん　えのき茸
	小 24.8	小 2.9	大豆のチリコンカン	豚肉　大豆	油	玉ねぎ　にんじん　ピーマン
	中 31.9	中 2.1	コーンサラダ	ハム	砂糖　油	コーン　きゅうり
25日（水）	小 585	小 18.0	ごはん		米	
	中 705	中 19.7	豚汁	豚肉　厚揚げ　みそ	つきこんにゃく　油	ごぼう　大根　にんじん　ねぎ
	小 24.4	小 2.1	鱈ザンギ	鱈ザンギ	油	
	中 28.3	中 3.5	もやしのおかか和え	削り節		もやし　ほうれん草　にんじん
26日（木）	小 664	小 21.1	ミートボールカレー	ミートボール	じゃがいも　油	にんじん　玉ねぎ
	中 825	中 25.0	（ごはん）		米	
	小 19.7	小 2.2	コールスローサラダ		マヨネーズ風調味料　砂糖	キャベツ　にんじん　きゅうり
	中 23.6	中 2.7	ヨーグルト	ヨーグルト		
27日（金）	小 561	小 15.7	ごはん		米	
	中 688	中 18.2	かき玉スープ	わかめ　たまご	でんぷん	えのき茸　ねぎ
	小 24.4	小 2.5	デジプルコギ	豚肉	砂糖　ごま　ごま油	玉ねぎ　椎茸　パプリカ　ピーマン　ねぎ
	中 29.3	中 2.7	ほうれん草のナムル		砂糖　ごま油　ごま	もやし　ほうれん草
30日（月）	小 654	小 23.7	タコライス	豚肉　チーズ	米　オリーブオイル 砂糖　油	玉ねぎ　にんじん キャベツ　コーン
	中 814	中 28.7				
	小 25.4	小 2.6				
	中 31.2	中 3.6	マカロニスープ	ベーコン	マカロニ　オリーブオイル	玉ねぎ　にんじん　パセリ