




| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------------------------|-------|---|--|--|--|--|
| 献立 | | 副菜 主菜 主食 汁物 | 1 ジャーマンポテト / えびマカロニグラタン 食パン / 野菜たっぷりスープ チョコクリーム | 2 ★荻わかめ鶏肉と高野豆腐のサラダ / 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ごはん / 青菜のみそ汁 | 3 ★きんぴらごぼう / さけのみそマヨチーズ焼き ごはん / かきたま汁 | 4 ★いもけんぴパリッッシュ / パンサンスー ★キムタクごはん / ワンタンスープ |
| | 1群:2群 | 主に体の組織をつくる食品 | えび ベーコン / チーズ 牛乳 | 鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ / 荻わかめ 牛乳 | さけ さつまあげ 卵 豆腐 / チーズ 牛乳 | 豚肉 卵 ハム なんと / 片口いわし 牛乳 |
| | 3群:4群 | 主に体の調子を整えるものになる食品 | ブロッコリー にんじん ほろりん草 / 玉ねぎ キャベツ コーン | にんじん 小松菜 / キャベツ きゅうり 大根 ねぎ | にんじん 小松菜 / ごぼう れんこん ねぎ えのき | にんじん チンゲンサイ / 白菜 きゅうり もやし ねぎ |
| | 5群:6群 | 主にエネルギーになる食品 | 食パン ジャガイモ / チョコクリーム バター | 米 砂糖 / ごま 油 | 米 砂糖 / マヨネーズ ごま 油 | 米 五木 ワンタン 春雨 さつまいも / 油 ごま |
| | 栄養価 | エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g) | 776kcal/30.4g/3.4g | 820kcal/28.4g/2.6g | 771kcal/34.3g/2.6g | 715kcal/29.7g/3.3g |
| 歯と口の健康週間 4(金)~10(木) 1・2年生なし | | | | | | |
| 献立 | | ★アーモンド★照り焼きサラダ / ごはん / ポトフ | 8 ★きりざい / あじフライ ごはん / 豚汁 | 9 ★かみかみぶどうゼリー / ★寒天サラダ / おおむぎ大麦めん / カレー南蛮 | 10 ★筑前煮 / 手作りメンチカツ / ★手作りゆかりふりかけ ごはん / かぶのみそ汁 | 11 パンパンジー / コーン / しゅうまい2個 ごはん / 中華スープ |
| | 1群:2群 | 鶏肉 ウィナー ツナ / 牛乳 | あじ 納豆 豚肉 豆腐 みそ / 牛乳 | 豚肉 油揚げ 鶏肉 / 荻わかめ 牛乳 | 豚肉 鶏肉 卵 油揚げ みそ / じゃこ 牛乳 | たら 豆腐 鶏肉 うずらの卵 / 牛乳 |
| | 3群:4群 | にんじん ブロッコリー / キャベツ きゅうり かぶ 玉ねぎ | にんじん 野菜菜 / 大根 ねぎ ごぼう | にんじん 小松菜 / 玉ねぎ キャベツ 寒天 | にんじん 小松菜 絹さや / キャベツ れんこん ごぼう かぶ | にんじん チンゲンサイ / コーン キャベツ きゅうり ねぎ |
| | 5群:6群 | 米 ジャガイモ / アーモンド 油 | 米 ジャガイモ パン粉 / ごま 油 | 大麦めん 砂糖 ゼリー / 油 | 米 砂糖 パン粉 / ごま 油 | 米 砂糖 春雨 / ごま ごま油 |
| | 栄養価 | 766kcal/31.4g/2.4g | 841kcal/36.1g/2.6g | 859kcal/31.7g/3.5g | 925kcal/36.2g/3.2g | 764kcal/32.8g/2.5g |
| 献立 | | ★切干大根の銀さけの煮物 / 西京焼き / ごはん / どさんこ汁 | 15 フレンチサラダ / きなこ揚げパン / ミネストローネ | 中越地区大会 給食ありません  | | 18 お祭り気分を味わおう! ★冷凍パイ / ★鶏の唐揚げ / 焼きそば / トック / 焼きそば / 出雲崎産アスパラ / 千草焼き / サラダ / ★さざえの炊き込みご飯 / もすくのずまし汁 |
| | 1群:2群 | 銀さけ さつま揚げ 豚肉 みそ / ジョア | きな粉 ハム あさり ベーコン / チーズ 牛乳 | | | 鶏肉 あさり 豚肉 / 牛乳 |
| | 3群:4群 | にんじん 絹さや にら / 切干大根 玉ねぎ もやし コーン | トマト にんじん ブロッコリー / キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ | | | にんじん ビーマン チンゲン菜 / キャベツ ねぎ もやし パイン |
| | 5群:6群 | 米 ジャガイモ 砂糖 / 油 バター | 米粉パン 砂糖 / 油 | | | 中華めん トック / 油 |
| | 栄養価 | 700kcal/28.5g/2.6g | 880kcal/35.0g/3.2g | | | 734kcal/33.8g/3.8g |
| 献立 | | フルーツヨーグルト / ★大豆のサラダ / チキンカレーライス (玄米入ごはん・チキンカレー) / ごはん / 塩肉じゃが | 22 炒り卵 あえ / 白身魚のレモンソース / ごはん / ★根菜の呉汁 | 中越地区大会 給食ありません  | | 25 ★カレー / 五目豆腐 / きんぴら / ハンバーグ / ごはん / あさりのみそ汁 |
| | 1群:2群 | 鶏肉 大豆 / ヨーグルト チーズ 牛乳 | 卵 豚肉 ハム 大豆 みそ / 揚げ / 牛乳 | | | 豚肉 豆腐 卵 さつま揚げ あじ / 牛乳 |
| | 3群:4群 | にんじん / キャベツ きゅうり 玉ねぎ 果物 | 小松菜 にんじん / 大根 ごぼう 玉ねぎ キャベツ | | | にんじん ビーマン / たけのこ ごぼう ねぎ 大根 |
| | 5群:6群 | 米 五木 じゃがいも ゼリー 砂糖 / 油 | 米 ジャガイモ 砂糖 / 油 | | | 米 ジャガイモ 砂糖 / 油 |
| | 栄養価 | 921kcal/27.2g/2.7g | 750kcal/28.1g/2.6g | | | 791kcal/32.3g/2.9g |
| 献立 | | のり酢あえ / ★小魚と大豆の揚げ煮 / ごはん / 塩肉じゃが | 29 コーンサラダ / スパニッシュオムレツ / コップパン / ブルーベリージャム | 30 さくらんぼ2個 / 和風サラダ / さけの照り焼き / ごはん / けんちん汁 | 今月の出雲崎産  6月のお米は、「出雲崎産の新之助」です。 ★は、かみごたえのあるメニューです。 | |
| | 1群:2群 | 大豆 豚肉 ツナ 生揚げ / じゃこのり 牛乳 | 卵 ベーコン 鶏肉 かまぼこ / チーズ 牛乳 | さば ちくわ 鶏肉 豆腐 油揚げ / わかめ 牛乳 | | |
| | 3群:4群 | にんじん 小松菜 きんぴら / 玉ねぎ もやし こんにゃく | にんじん ビーマン / フロッキー / キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン | にんじん / キャベツ コーン 大根 さくらんぼ | | |
| | 5群:6群 | 米 ジャガイモ 砂糖 / 油 ごま | コンパニ マカロニ ジャム じゃがいも / 油 | 米 砂糖 / 油 | | |
| | 栄養価 | 808kcal/33.2g/2.5g | 866kcal/34.2g/3.5g | 827kcal/31.0g/2.6g | | |

食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和3年6月
出雲崎中学校

6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働き・役割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のために食後の歯磨きを習慣づけるようにしていきたいですね。

<今月の給食目標>

骨や歯を丈夫にしよう

6/4(金)～10(木)
歯と口の健康週間

よくかんで食べましょう!

～かむことの4つの効果～

食事に取り入れましょう!

～歯を丈夫にする食べ物～

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

①かみごたえがあるもの



②カルシウムを多く含むもの



6/2(水)～9(水) ハッピーライフウィーク

毎日朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう!

何を食べればいいのか?

朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう。

朝ごはんは

大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。
- ◆ わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているの
- ◆ で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっ
- ◆ ています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目
- ◆ 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ◆ 活動したりするエネルギーを補給することがで
- ◆ きます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

③副菜

野菜・海藻・きのこなど

【体の調子を整える】



②主菜

魚・肉・卵など

【体を作る・体温を上げる】



①主食

ごはん、パンなど

【脳や体のエネルギー源】



④汁物

みそ汁、スープなど

【水分補給・体の調子を整える】



朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。