

	月	火	水	木	金	
献立	<p>今月の出雲崎産</p> <p>じゃがいも たまねぎ キャベツ アスパラガス</p>	<p>地産地消</p> <p>地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の良材を食べてみましょう。</p>	<p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>1</p> <p>芋わかめのカレー きんぴら いかの竜田揚げ 2個</p> <p>ごはん 根菜の具汁</p>	<p>2</p> <p>フルーツヨーグルト 干切りポテトサラダ</p> <p>中華丼 (発芽玄米入りごはん、中華丼の具)</p>	
	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価		<p>主に体の組織をつくる食品</p> <p>主に体の調子を整えるものになる食品</p> <p>主にエネルギーになる食品</p> <p>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p>	<p>豆腐 豚肉 いか さつまいも 牛乳 芋わかめ</p> <p>人参 いんげん 大根 ねぎ ごぼう</p> <p>米 じゃがいも 砂糖 油 ごま</p> <p>758kcal/33.6g/2.5g</p>	<p>豚肉 あさり えび うずら卵 牛乳 ヨーグルト</p> <p>人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり みかん パイン</p> <p>米 発芽玄米 油 ごま油 砂糖</p> <p>795kcal/31.3g/2.3g</p>	
	<p>歯と口の健康週間「かみかみ献立」(★印・・・かみかみ献立)</p>					
	献立	<p>5</p> <p>冷涼みかん</p> <p>★ピリから★かみかみ きゅうり 焼き肉</p> <p>★ぶちぶち 玄米ごはん つみれ汁</p>	<p>6</p> <p>★きりざい ★あじ フライ</p> <p>ごはん 親子汁</p>	<p>7</p> <p>★ブルーベリー&アロエ ヨーグルト</p> <p>パンサンスー</p> <p>★キムタク ごはん ワンタン スープ</p>	<p>8</p> <p>じゃが チーズ ★鶏肉の 唐揚げ</p> <p>★手作りカレーふりかけ</p> <p>ごはん あさりの みそ汁</p>	<p>9</p> <p>ストロベリー ジョア</p> <p>★かみかみ あじさいゼリー</p> <p>ひじきと じゃこのサラダ</p> <p>えびクリームライス (ターメリックライス・ えびクリームソース)</p>
		1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価
772kcal/34.8g/2.7g		771kcal/34.2g/2.5g	749kcal/30.2g/2.5g	881kcal/36.0g/2.4g	852kcal/25.9g/2.5g	
献立		<p>12</p> <p>アーモンド かつおフライ あえ こくうまだれ</p> <p>ごはん ならたま みそ汁</p>	<p>13</p> <p>中越地区大会 給食ありません</p>	<p>14</p> <p>チョコチップ 蒸しパン</p> <p>寒天の 中華サラダ</p> <p>坦々 うまから スープ</p> <p>ソフトめん</p>	<p>15</p> <p>たくあん あえ 大豆とポトの じゃこあえ</p> <p>ごはん マーボー 厚揚げ</p>	<p>16</p> <p>地場産物を味わおう! ミルクデザート</p> <p>カスハラ サラダ 五目 厚焼きだまご</p> <p>さざえ おこわ もずくの すまし汁</p>
		1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価		1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価
	820kcal/31.6g/2.3g		901kcal/36.4g/3.1g	831kcal/32.4g/2.6g	714kcal/27.9g/2.8g	
	献立	<p>19 毎月19日は「食育の日」</p> <p>さくらんぼ かぶの梅おかあえ</p> <p>ホイコーロー 回鍋肉</p> <p>ごはん 春雨スープ</p>	<p>20</p> <p>ひじきとチーズの サラダ</p> <p>きなこ 揚げパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p>	<p>21</p> <p>中越地区大会 給食ありません</p>	<p>22</p> <p>メロン 海藻サラダ</p> <p>ポークカレー (発芽玄米ごはん、 ポークカレー)</p>	<p>23</p> <p>のり酢 あえ がんもどきの そぼろあん</p> <p>うめごま ごはん 豚汁</p>
		1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価		1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価
628kcal/26.8g/2.2g		771kcal/32.2g/2.7g		788kcal/27.2g/2.7g	767kcal/33.0g/2.9g	
献立		<p>26</p> <p>春雨の 炒め物 めばるの 照り焼き</p> <p>ごはん いも だんご汁</p>	<p>27</p> <p>しょうゆ フレンチ ししゃもの 磯辺天ぷら2本</p> <p>ごはん 塩バター 肉じゃが</p>	<p>28</p> <p>ねりごま あえ 揚げの鱈煮</p> <p>大麦めん 山菜かけ汁</p>	<p>29</p> <p>五目 ひじき ますの みそマヨチーズ 包み焼き</p> <p>ごはん キャベツの みそ汁</p>	<p>30</p> <p>もやし ナムル レバーと ポテトの チリソース</p> <p>ごはん レタスと ささみの スープ</p>
		1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価	
	750kcal/32.9g/2.2g	800kcal/35.1g/2.6g	760kcal/35.4g/2.5g	865kcal/36.8g/2.9g	775kcal/27.0g/2.1g	

しょくいく 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5年6月
出雲崎中学校

<今月の給食目標>
骨や歯を丈夫にしよう



6/4(日)～10(土)
歯と口の健康週間



よくかんで食べよう!

食物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳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。	
よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。	

食事に取り入れましょう!

～歯を丈夫にする食べ物～

①かみごたえがあるもの

②カルシウムを多く含むもの

今月の給食では、かみごたえのある食材を使ったメニューやカルシウムを多く含んだものを取り入れています。将来にわたっておいしく食べるために、よくかんで食べましょう。

給食レシピ

手作りカレーふりかけ

【材料】 4人分	【作り方】
ちりめんじゃこ 20g	①ちりめんじゃこ、細切りアーモンドをごま油で炒る。
ごま油 少々	②酒、みりん、しょうゆ、砂糖、カレー粉を合わせて
細切りアーモンド 20g	①に入れてからめる。
いりごま 5g	③②にごまを入れて完成。
酒 小さじ1/2	
みりん 小さじ1/2	
しょうゆ 小さじ1	
砂糖 小さじ1.5	
カレー粉 少々	

ごはんのお供に
手作りの
かみかみふりかけを
どうぞ!

かみかみ焼き肉

【材料】 4人分	豚肉 200g	しょうゆ 少々	A
しょうが 小さじ1/2	にんにく 小さじ1/2	砂糖 少々	
酒 小さじ1	たまねぎ 100g	コチュジャン 少々	
ごぼう 20g	にら 30g	白いりごま 少々	
油 小さじ1		ごま油 少々	
【作り方】		片栗粉 少々	
①豚肉にしょうが、にんにく、酒で下味をつける。			
②玉ねぎは、半分にしてスライス、ごぼうはさがき、にらは3cmほどにカットする。			
③フライパンに油を入れて温まったところに、玉ねぎ、ごぼうをれて炒める。			
④③に①、にらを入れて炒める。			
⑤④にAを入れて、水で溶いた片栗粉で、とろみをつけ、最後にごま油で風味をつけて完成。			

6/7(水)～14日(水)ハッピーライフウィーク ～3食を欠かさず食べよう!～



毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。ハッピーライフウィークで、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。