

2024年



6月

献立予定表



令和6年6月 出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金	
	3日	4日	5日	6日	7日	
エネルギー	790 kcal	761 kcal	772 kcal	744 kcal	823 kcal	
食塩相当量	2.4 g	2.4 g	2.1 g	2.7 g	2.3 g	
歯と口の健康週間 6月4日(火)~10日(月)						
献立と配膳の図						
	あかの食品	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かつおぶし ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ もずく 油揚げ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 豚肉	牛乳 トロあじ ベーコン チース 厚揚げ	牛乳 いか 華わかめ 豚肉 厚揚げ 大豆
	さいの食品	ごはん 油 ごま 砂糖	ごはん 発芽玄米 油 ごま でんぷん アーモンド 砂糖 しめがれも	めん 砂糖 蒸しパン	ごはん じゃがいも バター	ごはん 砂糖 てんぷん 油 ごま セリー
	みどりの食品	キャベツ ビーマン 人参 ねぎ かぶ きゅうり 梅 たけのこ きくらげ ちんげんさい	玉ねぎ ごぼう きくらげ にら きゅうり キャベツ えのきたけ 小松菜 ねぎ	山菜 ししいたけ 人参 ほうれんそう なめこ えのきたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり レモン	玉ねぎ パセリ 人参 キャベツ えのきたけ しめじ ほうれんそう	人参 ごぼう さやいんげん 大根 ねぎ ほうれんそう
	10日 入梅献立	11日	12日	13日	14日 食育の日献立	
エネルギー	813 kcal	713 kcal	813 kcal	807 kcal	730 kcal	
食塩相当量	2.4 g	3.1 g	2.5 g	2.4 g	2.6 g	
献立と配膳の図						
	あかの食品	牛乳 いわし チーズ 納豆 鶏肉	牛乳 麩 鶏肉 チーズ ウインナー ベーコン 大豆	牛乳 豚レバー 鶏肉 大豆 豆腐 豚肉 鶏卵	牛乳 鶏肉 わかめ ツな 厚揚げ	牛乳 さざえ 油揚げ ツな たら のり 厚焼きたまご
	さいの食品	ごはん 油 ごま じゃがいも	パン ジャム バター マカロニ じゃがいも 油	ごはん でんぷん じゃがいも 油 砂糖 ごま	ごはん 油 ごま でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごはん もち米 砂糖 じゃがいも
	みどりの食品	パセリ 人参 小松菜 ねぎ 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ フロッコリー コーン ほうれんそう トマト	ねぎ 人参 もやし 切干大根 小松菜 えのきたけ ししいたけ たけのこ ほうれんそう ねぎ	キャベツ 人参 きゅうり コーン 大根 こまつな ねぎ しめじ	人参 ほうれんそう もやし 大根 キャベツ ごぼう ねぎ みかん 小松菜
	17日	18日	19日	20日	21日	
エネルギー		810 kcal		803 kcal	825 kcal	
食塩相当量		3.3 g		2.1 g	2.6 g	
献立と配膳の図	出雲崎大祭のため 給食なし 		地区大会のため 給食なし 			
	あかの食品		ジョア 大豆 ちりめんじゃこ ハム 鶏肉		牛乳 さば 豚肉 かまぼこ	牛乳 豚肉 大豆 豚レバー 海藻 ツな
	さいの食品		ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも バター		ごはん 砂糖 ごま	ごはん 発芽玄米 油 じゃがいも 砂糖
	みどりの食品		キャベツ きゅうり 梅 コーン 人参 玉ねぎ さやいんげん		もやし 人参 小松菜 たけのこ えのきたけ きめさや ごぼう	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり メロン
	24日	25日	26日	27日	28日	
エネルギー	791 kcal	725 kcal	836 kcal	865 kcal	740 kcal	
食塩相当量	2.5 g	2.5 g	2.2 g	2.7 g	2.4 g	
献立と配膳の図						
	あかの食品	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 昆布 わかめ 豆腐 なた	牛乳 すずき 大豆 さつまあげ 豚肉 豆腐 ひじき	牛乳 ししゃも 油揚げ ハム 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 鶏卵	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵 鶏肉 なたと ヨーグルト	牛乳 豚肉 ハム あさり かつお節 豆腐
	さいの食品	ごはん でんぷん 油 ごま はちみつ	ごはん 発芽玄米 ごま 油 砂糖 じゃがいも	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん 発芽玄米 油 ごま 砂糖 ワンタン セリー	ごはん 砂糖 ごま てんぷん じゃがいも
	みどりの食品	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ えのきたけ	人参 さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 梅	キャベツ もやし ほうれんそう 人参 玉ねぎ ししいたけ 小松菜	人参 白菜キムチ きゅうり キャベツ 小松菜 ししいたけ きくらげ もやし ねぎ たけのこ 黄桃 みかん パイン	りんご もやし 人参 小松菜 えのきたけ しめじ ねぎ ほうれんそう

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は
「食育の日」

令和6年6月
出雲崎中学校

<今月の給食目標>
歯や骨の健康を考えた食事をしよう。

**6/4(火)~10(月)
歯と口の健康週間**



よくかんで食べよう!

食べ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。
よくかむと唾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液の働きで、むし歯を予防します。

骨や歯をつくる
カルシウム

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくったり、体のさまざまな機能を調節したり、神経伝達を正常に保ったりする働きがあります。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。今は、骨の成長にとっても大切な時期です。カルシウムをしっかり摂ることで、高齢者になってからの骨粗しょう症を防げる可能性も高くなります。いろいろな食品でとりましょう。



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。



**6/5(水)~12(水)ハッピーライフウィーク
~栄養バランスを意識して食べよう!~**

栄養バランスのよい食事とは?

主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすにはいろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

栄養バランスを意識して食べよう

お家の人が用意してくれた栄養バランスのそろった食事を食べて、栄養素を体に取り入れましょう。そろってないものがある場合は、自分で補って食事をしましょう。

