

よい食べ方を身につけよう

# 6月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと
1 木	ごはん 牛乳 揚げ鶏のレモンだれ おかかあえ 相性汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ベーコン みそ 調理用ぎゅうにゅう	レモンかじゅう キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう じゃがいも	できてる? マナーチェック	16 金	ごはん 牛乳 さばの香味ソース かおりあえ ならたまスープ	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご	にんにく しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ にら	こめ こめあぶら さとう でんぶん	よくかんで 食べているかな?
2 金	枝豆ひじきごはん 牛乳 マカロニサラダ 小さいわしのつみれ汁	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん チキンハム こいわしだんご あぶらあげ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨ	食器は手にもって 食べよう	19 月	ごはん 牛乳 チキンみそカツ こんぶあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう チキンカツ みそ しおこんぶ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	よくかんで食べ ることは、体によ い働きがたくさん あります。普段か ら意識して、しっ かりかむようにし ましょう。
5 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 こんにゃくサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かまぼこ かえりいりこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが こんにゃく キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	口に食べ物を入れ たまま話さないよ うにしよう	20 火	ナン 牛乳 豆とひき肉のカレー 大根サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ミックスビーンズ わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ズッキーニ コーン トマトみずに にんにく しょうが だいこん きゅうり	ナン あぶら さとう	あります。普段か ら意識して、しっ かりかむようにし ましょう。
6 火	ごはん 牛乳 さけのごまだれ たくあんあえ みそ汁	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん	こめ さとう ごま	食べている途中で 立ち歩かないよう にしよう	21 水	ほたるごはん 牛乳 厚揚げのたまごとし えだまめサラダ さくらんぼ(小:2こ 中:3こ)	ぎゅうにゅう からふとししゃも たまご わかめ チキンハム	コーン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ さくらんぼ	こめ くらこめ さといも あぶら さとう	かむことの 効果
7 水	ごはん 牛乳 いんげん豆のトマト煮込み コールスローサラダ メロン	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん ズッキーニ エリンギ キャベツ きゅうり コーン メロン	こめ いんげんまめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨ	食べている途中で 立ち歩かないよう にしよう	22 木	ごはん 牛乳 焼きししゃも ポテトのかおりあえ ホイコーロー	ぎゅうにゅう からふとししゃも あおのり ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しいたけ にんにく	こめ じゃがいも ごま ノンエッグマヨ あぶら でんぶん ごまあぶら	脳の満腹中枢が 刺激されて、食べ すぎを防ぐ。
8 木	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの甘辛 ゆかりあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たまご	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	こめ もちむぎ こめこ あぶら さとう ごま でんぶん	食事中にきたない 話はやめよう	23 金	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き アスパラサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ アスパラガス きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	脳の血流量が増 え、脳を活性化す る。
9 金	ごはん 牛乳 あじのぴりから焼き 白玉スープ 切り干し大根のソース炒め	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	きりほしだいこん にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ あぶら しらたまもち	話はやめよう	26 月	ごはん 牛乳 なすの中華うま煮 米粉めんサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム	なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン メロン	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こめこめん	虫歯を予防する
12 月	梅ちりごはん 牛乳 肉じゃが あらめサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく あらめ チキンハム	うめほし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	好ききらいをしな いで食べよう	27 火	ごはん 牛乳 わにフライ いそかあえ もずく入りサンラータン	ぎゅうにゅう わにフライ のり もずく たまご	キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん ラーゆ	虫歯を予防する
13 火	ごはん 牛乳 鶏肉のてりやき のり酢あえ 沢煮わん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ のり	キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん たけのこ ごぼう しろねぎ	こめ ごま さとう		28 水	ごはん 牛乳 ほきのマヨネーズ焼き 金時豆の甘煮 野菜スープ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン	たまねぎ にんじん アスパラガス ズッキーニ キャベツ コーン	こめ ノンエッグマヨ きんときまめ さとう あぶら	今月使う予定の 地場産物 (三次市内産)
14 水	ごはん 牛乳 赤魚のさらさ揚げ ごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	よくかんで楽しく 食べよう	29 木	ごはん 牛乳 新じゃがの含め煮 わかめの酢の物 じゃこ佃煮	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ ちくわ ちりめん かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう	○こめ ○ほうれんそう ○ズッキーニ ○たまねぎ ○アスパラガス など
15 木	ポークハヤシライス 牛乳 チーズ入りツナまめサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう こめこ ももゼリー		30 金	チンジャオロースどん 牛乳 ツナサラダ ミニトマト(小:2こ, 中:3こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ キャベツ だいこん きゅうり ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	

四日〜十日は「歯と口の健康週間」

かむかむデー

よくかんで食べているかな?

かむことの効果

脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ。



脳の血流量が増え、脳を活性化する。



虫歯を予防する



今月使う予定の地場産物(三次市内産)

- こめ
- ほうれんそう
- ズッキーニ
- たまねぎ
- アスパラガス
- など

