

学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

月日・曜日	献立名	あかのなかま (からだをつくる)	さいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	エ: エネルギー量 (kcal)	
		塩: 食塩相当量 (g)		小学部		中・高等部	
6/3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		6月3日から7日は「むし歯予防週間」です！ 今週はよく噛んで食べる「カミカミメニュー」を多く取り入れています。一口30回以上噛むことを意識して食べてみてくださいね！	エ: 618 塩: 1.9	エ: 780 塩: 2.5
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	あぶら さとう かたくりこ	たけのこ しいたけ にな ねぎ			
	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ				
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり			
	オレンジ						
6/4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		なぜ、よく噛んで食べなきゃいけないの？ ◎よく噛んで肥満を防ぐ！ 噛む回数が少ないと、満腹感を感じる前に食べ物がたくさん胃の中に入ってしまい、食べすぎにつながります。よく噛んでゆっくり食べると満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止することができます。	エ: 621 塩: 1.9	エ: 800 塩: 2.7
	さわにわん	ぶたにく	こんにゃく	しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ			
	とりにくのうめみそやき	とりにく みそ	さとう ごまあぶら	うめ			
	ひじきのいりに	さつまあげ ひじき あぶらあげ だいず	こんにゃく さとう	にんじん キャベツ いんげん			
	あおりんごグミ		さとう	りんご			
6/5 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		◎よく噛んでむし歯予防！ 唾液には消化を助けるだけでなく、口の中の細菌の増殖を防ぐなどの重要な働きもあります。噛む回数が少ないと唾液の量が減り、むし歯の原因となる細菌が口の中で繁殖しやすいのです。	エ: 660 塩: 2.0	エ: 841 塩: 3.0
	れんこんのみそしる	あぶらあげ みそ		れんこん にんじん しめじ ねぎ			
	ぶりのピリからチーズやき	ぶり チーズ	マヨネーズ	ねぎ			
	カミカミサラダ	さきいか	●ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん だいこん			
	パイナップル			パイナップル			
6/6 (木)	コッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッパン		よく噛むためには、歯ごたえのある食べ物を積極的に食べることがおすすめです。固いものや弾力のあるもの、食物繊維が豊富なものを普段から食事に取り入れるようにしてみてください。	エ: 643 塩: 2.8	エ: 783 塩: 3.7
	ほうれんそうのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	ほうれんそう たまねぎ コーン			
	ロングウィンナー	ウィンナー					
	ブロッコリーとかいせんのソテー	ほたて えび かに	オリーブオイル さとう	ブロッコリー たまねぎ			
	カルシウムウエハース	だいず	こむぎこ				
6/7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		かむ回数を増やすために  かみごたえのある食べ物を食べる 飲み物や汁物などの水分で流し込まない 食材を大きく切る	エ: 640 塩: 2.0	エ: 808 塩: 2.7
	わかめのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ			
	すぶた	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ ケチャップ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン			
	きりぼしだいこんのごますあえ	ハム	●ごま さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん			
	バナナ			バナナ			
6/10 (月)	とりとごぼうのませごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごぼう	自分でコントロールしよう 体内時計 人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に動かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。 	エ: 696 塩: 1.7	エ: 915 塩: 2.3
	はるさめスープ		はるさめ	キャベツ にんじん			
	あつやきたまご	たまご					
	チーズサラダ	チーズ	マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン			
	オレンジ			オレンジ			
6/11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		自分でコントロールしよう 体内時計 人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に動かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。 	エ: 663 塩: 2.0	エ: 808 塩: 2.5
	けんちんじる	とうふ	こんにゃく ごまあぶら	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ			
	さばのみそに	さば みそ	さとう				
	じゃがきんぴら	ベーコン のり	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ			
6/12 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		日本人は睡眠不足 日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるとされています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみよう。 	エ: 641 塩: 1.5	エ: 813 塩: 2.1
	わかめのみそしる	わかめ みそ		たまねぎ えのき			
	スナックレバー	レバー とりにく	じゃがいも あぶら かたくりこ ざらめ	えだまめ			
	ぶたばらとだいこんのいために	ぶたにく なまあげ	あぶら さとう	にんじん だいこん			
	パイナップル			パイナップル			
6/13 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン		日本人は睡眠不足 日本は「短眠大国」といわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲や学力にも影響があるとされています。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活習慣を見直してみよう。 	エ: 604 塩: 2.7	エ: 741 塩: 3.4
	リンゴジャム			りんご			
	ほうれんそうのたまごスープ	たまご	かたくりこ	ほうれんそう たまねぎ えのき			
	ポテトのオープンやき	とりにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん			
	チリコンカン	ぶたにく だいず		たまねぎ ビーマン			
	みかんゼリー			みかん			
6/14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		中学部・高等部は来週から2週間、実習が始まります。朝食を抜くと、エネルギー不足になったり、物事に集中できずイライラするようになります。実習期間も朝ごはんをしっかり食べて、元気に乗り越えてください！	エ: 594 塩: 2.2	エ: 714 塩: 2.7
	もやしのみそスープ	ぶたにく みそ	ごまあぶら	もやし にんじん しいたけ コーン ねぎ			
	カツオフライ	かつお	あぶら				
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ハム	さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん			
	バナナ			バナナ			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舎給食献立表

月日・曜日	朝食 E: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	夕食 E: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
6/3 (月)		ごはん かいせんうまに なまあげのみそマヨやき ちくせんに パイナップル E: 802 塩: 2.3
6/4 (火)	ごはん わかめのみそしる とりとこんさいのつくね こまつなのひだし ヤクルト E: 654 塩: 2.2	ごはん じゃがいものみそしる アジフライ ゴマチーズあえ バナナ E: 671 塩: 2.2
6/5 (水)	ロールパン ミネストローネ オムレツ スパゲッティサラダ ヨーグルト ヤクルト E: 633 塩: 2.7	ごはん もやしみそスープ とりのてりやきハンバーグ きりぼしだいこんのうまに ラフランスゼリー E: 663 塩: 1.9
6/6 (木)	ごはん あぶらあげのみそしる さばのみりんぼし キャベツのごまマヨあえ ヤクルト E: 645 塩: 1.7	ごはん こんにゃくのみそしる ごもくだまごやき にくじゃが オレンジ E: 788 塩: 2.4
6/7 (金)	ごはん とうふのみそしる なっとう とりとやさいのしょうがいため ヤクルト E: 629 塩: 1.3	
6/10 (月)		ふたどん だいこんのみそしる おんせんたまご こまつなのひだし パイナップル E: 826 塩: 2.2
6/11 (火)	ごはん もやしのみそしる さけのしおやき ひじきのいりに ヤクルト E: 608 塩: 1.8	ごはん ふりののみそしる ふたのしょうがやき さんしょくナムル バナナ E: 742 塩: 2.0
6/12 (水)	ごはん のりのつくだに いたふのみそしる とりそぼろのあつやきたまご きんぴられんこん ヤクルト E: 616 塩: 2.4	ごはん せんべいじる さわらのさいきょうやき さといものそぼろに ぶどうゼリー E: 733 塩: 2.7
6/13 (木)	ごはん たまねぎのみそしる そぼろみそめ もやしのいそあえ ヤクルト E: 636 塩: 1.9	ごはん きゃべつのみそしる あげだしとうふ こんさいあまからいため オレンジ E: 702 塩: 2.6
6/14 (金)	ごはん とうふのみそしる とりときのこのゆずいため あおじそサラダ ヤクルト E: 592 塩: 2.3	



2階セレクト献立の日!
唐揚げか生姜焼きか選んでもらい
生姜焼きに決めました!

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。



食育だより

6月

よくかんで食べることは、体にいい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

歯を強くする
カルシウムが多い食品

牛乳、ヨーグルト、小魚、こまつな、納豆

食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢と口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯垢の中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。

