

令和5年度

# 6月給食献立表

福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>～今月の福島町の食材～ いちご ほうれんそう しいたけ ささげ くらまい さきいか ブロッコリー</p>		<p>食後の歯みがき習慣</p> <p>歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。</p>	<p>1 コンソメスープ 牛乳 ミートソーススパゲッティ りんごゼリー</p>	<p>2 ごはん 牛乳 えのきのみそしる にくじゃが ほうれんそうのごまあえ わかめのふりかけ</p>
約エネルギー		小学校(中学年) 640kcal 中学校 840kcal		730kcal 950kcal	630kcal 820kcal
あかきみどり	<p>今月の平均栄養価</p> <p>エネルギー</p>				
	たんぱく質	27.4g	35.6g		
	脂質	22.4g	29.1g		
献立	<p>5 歯と口の健康習慣</p> <p>ごはん 牛乳 ぶたじる さけのしおやき きんぴられんこん</p>	<p>6 ツイストパン 牛乳 ほうれんそうとベーコンのスープ とりのてりやき ごぼうのごまふうみサラダ</p>	<p>7 ごはん 牛乳 ちゅうかスープ すぶたふういため ライチゼリー</p>	<p>8 牛乳 しおやさいらーめん あげしゅうまい ミニフィッシュ</p>	<p>9 ごはん 牛乳 じゃがいもとかかめのみそしる さばのさいきょうやき さきいかのカミカミサラダ</p>
約エネルギー	700kcal 910kcal	560kcal 730kcal	620kcal 810kcal	700kcal 910kcal	610kcal 790kcal
あかきみどり	豚肉 豆腐 味噌 鰹節 鮭 さつま揚げ 牛乳 ごはん じゃが芋 つきこんにやく 油 ごま 砂糖 ごぼう 人参 大根 長ねぎ 蓮根 しいたけ	ベーコン 鶏肉 シーチキン 牛乳 胡麻ドレッシング ほうれん草 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり コーン	鶏ささみ肉 豆腐 豚肉 牛乳 ごはん 油 砂糖 ライチゼリー 人参 ほうれん草 きくらげ 生姜 玉ねぎ 菊ピーマン	豚肉 かまぼこ しゅうまい ミニフィッシュ 牛乳 中華種 油 長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし	わかめ 味噌 鯖 大豆 さきいか 牛乳 ごはん じゃが芋 砂糖 小松菜 キャベツ きゅうり 人参
献立	<p>12 ごはん 牛乳 とりごぼろじる さんまのおかか ごもくにまめ</p>	<p>13 まるわりパン 牛乳 ブラウنشチュー てりやきハンバーグ ポイルキャベツ マヨネーズ</p>	<p>14 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる にくどうふ ブロッコリーの おかかあえ</p>	<p>15 牛乳 とりさんさいうどん やさいのかきあげ おこめのムース</p>	<p>16 くらまいごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト</p>
約エネルギー	720kcal 940kcal	710kcal 920kcal	550kcal 720kcal	590kcal 770kcal	720kcal 940kcal
あかきみどり	鶏肉 油揚げ 味噌 秋刀魚 大豆 牛乳 ごはん こんにやく ごぼう 人参 えのき 長ねぎ しいたけ ささげ	鶏肉 ハンバーグ 牛乳 パン じゃが芋 バター 油 マヨネーズ 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	味噌 豆腐 豚肉 鰹節 牛乳 ごはん じゃが芋 砂糖 小松菜 長ねぎ 白菜 えのき 人参 ブロッコリー	油揚げ 鶏肉 鰹節 昆布 牛乳 うどん 砂糖 かき揚げ 油 お米のムース 山菜 ほうれん草 長ねぎ	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 黒米 油 バター 砂糖 玉ねぎ 人参 りんご パイン りんご みかん
献立	<p>19 ごはん 牛乳 ささげとあぶらあげのみそしる ほっけのみりんづけやき こうやどうふのいりに</p>	<p>20 コッペパン 牛乳 やさいスープ てづくりフライドチキン パイ レーズンクリーム</p>	<p>21 ごはん 牛乳 こんさいじる あじつきにくだんご ひじきのそぼろに</p>	<p>22 牛乳 しょうゆらーめん はるまき れいとうみかん</p>	<p>23 ごはん 牛乳 ほうれんそうのみそしる ぶたのしょうがいため いちご</p>
約エネルギー	750kcal 980kcal	560kcal 770kcal	660kcal 860kcal	730kcal 950kcal	580kcal 750kcal
あかきみどり	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳 ごはん 油 こんにやく 砂糖 ささげ 長ねぎ しいたけ 人参	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 コッペパン レーズンクリーム キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく 生姜 パイン	油揚げ 昆布 鰹節 肉団子 ひじき 鶏肉 牛乳 ごはん 油 ささげ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	豚肉 かまぼこ 春巻き 牛乳 中華種 油 メンマ 長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし	ふのり 味噌 豚肉 牛乳 ごはん 油 砂糖 ほうれん草 長ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ いちご
献立	<p>26 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる とりつくね こまつなのりあえ さけのふりかけ</p>	<p>27 バターパン 牛乳 ミネストローネ さけチーズフライ (タルタルソース) ブロッコリーとチキンのサラダ</p>	<p>28 ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンパどん あんにとどうふ</p>	<p>29 はくさいと 牛乳 にくだんごのスープ ソースやきそば ヨーグルトムース (りんご)</p>	<p>30 ごはん 牛乳 メンマスープ マーボーどうふ しょうろんぼう</p>
約エネルギー	570kcal 740kcal	600kcal 780kcal	580kcal 750kcal	630kcal 820kcal	660kcal 860kcal
あかきみどり	油揚げ 味噌 焼き海苔 牛乳 ごはん えのき 長ねぎ 小松菜 もやし	ベーコン 鮭 チーズフライ 鶏ささみ肉 牛乳 パン じゃがいも パスタ 油 タルタルソース 胡麻ドレッシング トマト 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー キャベツ コーン	わかめ 豚肉 牛乳 ごはん こんにやく 砂糖 鶏 大豆 長ねぎ 玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 山菜	豚肉 鶏肉 団子 ヨーグルト 牛乳 中華種 油 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ しいたけ	豆腐 豚肉 鶏肉 しょうろんぼう 牛乳 ごはん 砂糖 ごま油 メンマ えのき 人参 玉ねぎ きくらげ 長ねぎ しいたけ

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



# 食育だより



今月は、運動会や中体連などがありますね。好き嫌いせずに何でも食べて、早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活習慣で過ごし、本番では最高のパフォーマンスを発揮できるようにしましょうね！  
また、6月5日～9日は「歯と口の健康週間」です。しっかり噛むことによって、よく味わうことが出来て、消化・吸収も良くなります。生涯にわたっておいしく食べるために、歯と口の健康を守りましょう。



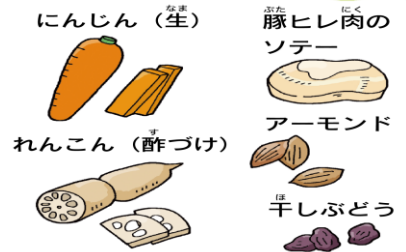
## 歯と口の健康週間 6/5～6/9



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

### かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

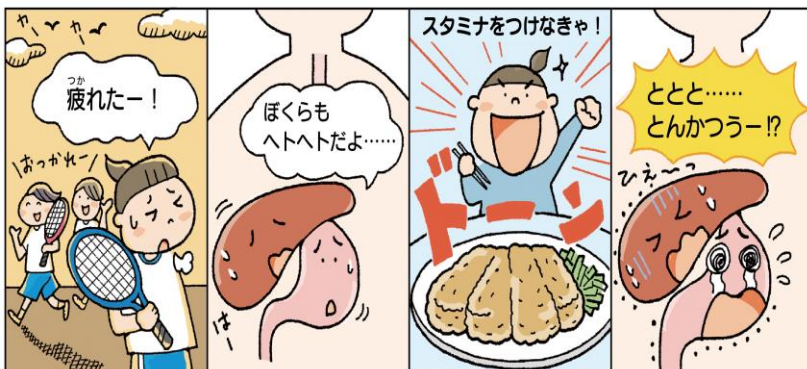


### スポーツには多くのエネルギーが必要



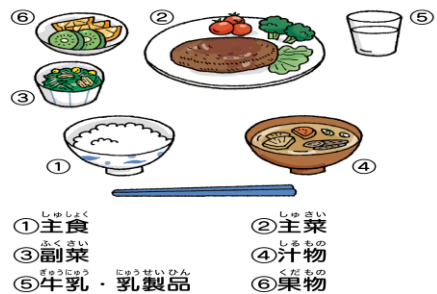
わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

### 激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

### 大切なのは 栄養バランス



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。