

平成30年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

6月

## 献立表

〈保原学校給食センター〉

今月は、かみかみ献立が6回あります。  
よくかんで食べましょう。

6月の食育目標：よくかんで食事をしよう。

●歯が丈夫になるようよくかむ習慣をつけましょう ●かたいものを進んで食べましょう

## 今月の力ミ力ミ献立の日

- 1日(金) … たくあんあえ  
 4日(月) … たけのこのみそしる  
 19日(火) … かんてんサラダ  
 21日(木) … ピーマンのおかかあえ  
 25日(月) … もやしとこんにゃくのソテー<sup>1</sup>  
 28日(木) … アーモンドフィッシュ

赤	血や肉となる
緑	体の調子を整える
黄	熱や力となる
家	家でとてほしい食べ物

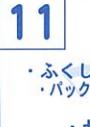
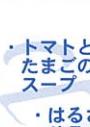
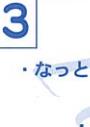
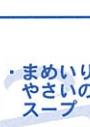
月

火

水

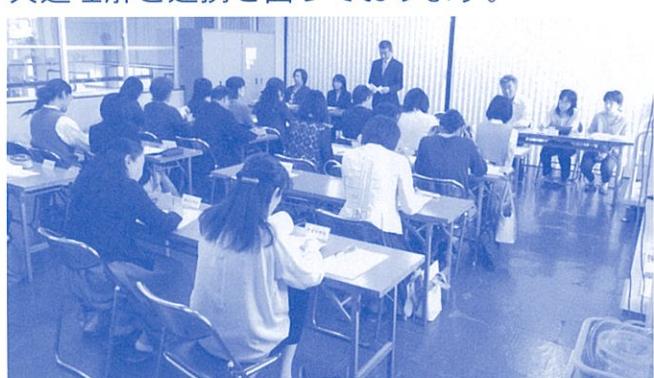
木

金

 <b>4日(月)～10日(日)</b> 歯と口の健康週間です。食後の歯はみがきはもちろんですが、よく噛むことで液体がたくさん出て、消化を助けるだけでなく、口の中も清潔してくれます。ふだんから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。 	 <b>さくらんぼについて</b> 6月第3日曜日は、さくらんぼの日です。さくらんぼは、6月中旬頃から出回る果物で、旬の時期が短く大変貴重な果物です。伊達地区や福島市などの特産品となっています。旬や地元ならではのおいしさを味わいましょう。給食では13日(水)にお出しする予定ですが、天候によりお出しする日が変更になる場合がありますので、ご了承ください。	<b>今月の平均栄養価</b> ※( )は基準値です。				<b>1</b> ・やさしい ・うどん ・かけじる ・たかあん ・あえ  幼 小 中 607kcal 680kcal 758kcal 2.0g 2.1g 2.5g ぎゅうにゅう、とりにく、なると、あぶらあげ にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 もやし、ほうれんそう、だくあん、ほしいたけ ソフラン、めん、ごめあぶら、ごむぎこ、ごま、 さとう さかなない		
 <b>4</b> ・中体連がんばれ献立 ・ソースチキンカツ ・たけのこのみそしる ・ごはん ・ボパイサラダ   ぎゅうにゅう	 <b>5</b> ・アップル ・おんやさいのごまふうみ ・セルフやまそばパン <b>(靈山中学校)</b>   ぎゅうにゅう	<b>6</b> ・あじのしおやき ・むぎどうふ <b>給食なし</b> <b>靈山中学校</b>   ぎゅうにゅう	<b>7</b> ・じゃがいもとふのみそしる ・ふくじんづけ ・ポークカレー ・ごはん ・フルーツパンチ <b>給食なし</b> <b>靈山中学校</b>   ぎゅうにゅう	<b>8</b> ・ウインナーベーコンまき ・くろパン ・コンソメスープ ・コールスローサラダ   ぎゅうにゅう				
 <b>11</b> ・わかめのみそしる ・パックソース ・セルフそぼろごはん (ごはん、そぼろごはんのぐ)   ぎゅうにゅう	 <b>12</b> ・トマトとたまごのスープ ・はるさめサラダ ・とりにくのてりやき ・コッペパン ・ふくしまもじゅま   ぎゅうにゅう	 <b>13</b> ・なんばんに ・さくらんぼ(2つ) ・むぎごはん ・なっとう   ぎゅうにゅう	 <b>14</b> ・えのきだけのみそしる ・ごはん ・わふうサラダ ・ふくしまメンチカツ ・パックソース   ぎゅうにゅう	<b>15</b> ・パオズ(2コ) ・ちゅうかめん ・しおラーメンかけじる ・キムチあえ   ぎゅうにゅう				
 <b>18</b> ・すまし ・さーもんフライ ・パックソース ・わかめ ・うめのかおりあえ   ぎゅうにゅう	 <b>19</b> ・いかナゲット(2コ) ・ワンタンスープ ・しょくパン ・かんてんサラダ ・やきはるまき   ぎゅうにゅう	 <b>20</b> ・マーポー ・むぎ ・ごはん ・オレンジ ・やきはるまき   ぎゅうにゅう	 <b>21</b> ・さんまのオレンジに ・ごはん ・ビーマンのおかかあえ ・もずくのすまじる   ぎゅうにゅう	<b>22</b> ・スペインふう ・マカロニオムレツ ・セサミパン ・しょかのさわやかサラダ   ぎゅうにゅう				
 <b>25</b> ・さばのみそに ・ごはん ・もやしとこんにゃくのソテー   ぎゅうにゅう	 <b>26</b> ・キーマ ・まめいり ・ブリ ・カレー ・やさいのスープ ・きりめいり ・コッペパン   ぎゅうにゅう	 <b>27</b> ・すぶた ・わかめのスープ ・ごはん ・こんぶのつくだに ・あおうめゼリー   ぎゅうにゅう	 <b>28</b> ・アーモンド ・ポーク ・むぎ ・ブリ ・ハヤシ ・ごはん ・骨や歯のもとになる ・カルシウムをとる ・かたい物をよくかんで食べる ・目安は一口30回!   ぎゅうにゅう	<b>29</b> ・あつやき ・にくうどん ・にくうどんかけじる ・ごまあえ ・ソフト ・めん   ぎゅうにゅう				

## 学校給食事務担当者会議を行いました。

保原学校給食センターでは、年度当初、各幼稚園・小中学校の給食担当の先生方と今年度の学校給食の運営や事務処理等を協議し、共通理解と連携を図っております。



\*献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

時間を見めて  
食べる



## 健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

