

令和元年

「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

伊達市中央給食センター

6月の食育目標：よくかんで食事をしよう。

● 食材の味がわかるようによくかむ習慣をつけましょう

今月のカミカミ献立の日

- 3日(月) … きんぴらごぼう 18日(火) … ひじきと枝豆のサラダ
 4日(火) … くきわかめのスープ 24日(月) … もやしとこんにゃくの炒め物
 10日(月) … かじきカツ
 14日(水) … こんぶ和え

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	
こんだて	3 · きんぴらごぼう · あじフライ · バックソース · 麦ごはん · ジャガイモと大根のみぞ汁	4 · ポパイサラダ · タンドリーチキン · コッペパン · くきわかめのマーシャルビーンズ スープ	5 · わかめサラダ · ポークシューまい · 魚類	6 · パスタとアスパラのソテー · ソース · カルシウム入りごはんのすまし汁	7 · あんにんフルーツ · 惣菜 · 霊山中学校給食なし弁当
赤 緑 黄 家	牛乳、あじ、わかめ、みそ、豚肉、さつま揚げ 人参、大根、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく 麦ごはん、じゃがいも、ふ、パン粉、米油、砂糖、ごま 緑黄色野菜	牛乳、鶏肉、くきわかめ、豆腐、なると 人参、玉ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、もやし、キャベツ、コーン、にんにく コッペパン、ごま油、ごま、砂糖、マーシャルビーンズ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、わかめ 人参、玉ねぎ、干しいたけ、ほのこ、ねぎ、にら、じゅうが、にんにく、もやし、きゅうり、コーン ごはん、砂糖、ごま油、でん粉、小麦粉	牛乳、もぞく、鶏肉、豚肉、ウインナー 人参、玉ねぎ、大根、じゅうが、にんにく、もやし、きゅうり、コーン カルシウム入りごはん、でん粉、パン粉、スパゲティ、米油	牛乳、豚肉、卵、わらび 人参、玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草、にんにく、もやし、桃、みかん 中華めん、小麦粉、ごま油、あんにんどうふ
こんだて	10 · ピーマンのおかか和え · かじきカツ · バックソース · カルシウム入りごはん · 具だくさん汁	11 · 海藻サラダ · 福神漬け · ヨーグルト · 麦ごはん · ポークカレー	12 · ブロッコリーのごまドレサラダ · 福島メンチカツ · バックソース · ごはん · なめこ汁	13 · コールスローサラダ · 福島ウイナー · コッペパン · 福島桃ジャム · トマトと卵のスープ	14 · こんぶ和え · 厚焼卵 · ミニいちごゼリー · ソフトめん · 伊達うどんかけ汁
赤 緑 黄 家	牛乳、油揚げ、みそ、かじき、かつお節 大根、人参、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、キャベツ、ピーマン、もやし、コーン カルシウム入りごはん、じゃがいも、米油、パン粉、でん粉 さのこ類	牛乳、豚肉、海藻、ささかまほこ、ヨーグルト 人参、玉ねぎ、グリンピース、にんにく、チヤッソ、りんご、きゅうり、もやし、福神漬け 麦ごはん、じゃがいも、カレールウ、砂糖、米油	牛乳、豆腐、みそ、豚肉、鶏肉 人参、玉ねぎ、グリンピース、にんにく、チヤッソ、りんご、きゅうり、人参、コーン ごはん、パン粉、米油、ごま、砂糖、小麦粉	牛乳、豆腐、卵、ウインナー トマト、人参、玉ねぎ、干しいたけ、バセリ、キャベツ、きゅうり、コーン コッペパン、ごま油、マヨネーズ、桃ジャム	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、こんぶ 人参、玉ねぎ、ねぎ、ほうれん草、干しいたけ、もやし、きゅうり、キャベツ ソフトめん、砂糖、いちごゼリー
こんだて	17 · さくらんぼの日 · さくらんぼ · 焼きぎょうざ · カルシウム入り · 中華どんの具 · ごはん	18 · ひじきと枝豆のサラダ · スコッチャ · クリームコートスープ · コッペパン · 納豆	19 · 野菜のうめ和え · チキンカツ · バックソース · わかめ · ごはん	20 · 納豆 · 野菜のビリ辛みそ炒め · 麦ごはん · すまし汁	21 · もやしとちくわのナムル · かぼちゃコロッケ · 中華めん · コーンわかめラーメンかけ汁
赤 緑 黄 家	牛乳、豚肉、いか、なると、鶏肉 なげのこ、人参、さくらんぼ、干しいたけ、枝豆、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、じゅうが、さくらんぼ、カルシウム入りごはん、ごま油、砂糖、パン粉、小麦粉 緑黄色野菜	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、ひじき 人参、ねぎ、にら、もやし、干しいたけ、枝豆、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、じゅうが、さくらんぼ、カルシウム入りごはん、ごま油、砂糖、パン粉、小麦粉 クリームゴールド	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、みそ、わかめ 大根、人参、ねぎ、こんにゃく、じゅうが、ごぼう、もやし、チヤッソ、きゅうり、うめ ごはん、さといも、小麦粉、パン粉、米油	牛乳、納豆、豆腐、鶏肉、豚肉、みそ 人参、ねぎ、干しいたけ、ざやえんどう、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ 麦ごはん、ふ、米油、砂糖、でん粉、ごま油	牛乳、豚肉、わかめ、ちくわ 干しいたけ、キャベツ、人参、コーン、ねぎ、にんにく、かぼちゃ、もやし、小松菜 中華めん、ごま油、パン粉、砂糖、ごま、米油、小麦粉
こんだて	24 · もやしとこんにゃくの炒め物 · さばのみぞ煮 · カルシウム入り · えのき入り · ごはん · みぞ汁	25 · 夏みかん入りサラダ · 野菜大豆ナゲット · カレー ピラフ · コンソメスープ	26 · ごま和え · サーモンフライ · バックソース · 麦ごはん · 玉ねぎと豆腐のみぞ汁	27 · オレンジ · ポテトのチーズ煮 · コッペパン · 肉だんごと野菜のスープ	28 · 花野菜のごま風味 · オムレツ · ソフトめん · 大豆入りミートソース
赤 緑 黄 家	牛乳、油揚げ、みそ、さば、豚肉 大根、ほれん草、えのきだけ、もやし、こんにゃく、人参、メンマ、さやいんげん、じゅうが カルシウム入りごはん、じゃがいも、砂糖、米油 海藻類	牛乳、ベーコン、大豆、魚肉 玉ねぎ、人参、グリーンピース、セロリ、コーン、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、夏みかん ごはん、じゃがいも、砂糖、ドレッシング、米油、小麦粉	牛乳、豆腐、わかめ、みそ、鮭 玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、もやし ごはん、じゃがいも、米油、パン粉、砂糖、ごま、小麦粉	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、豚肉 キャベツ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、バセリ、オレンジ コッペパン、じゃがいも、バター、ブルーベリージャム	牛乳、豚肉、卵、大豆 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、コーン ソフトめん、砂糖、オリーブ油、ごま、パン粉、小麦粉
こんだて	24 · もやしとこんにゃくの炒め物 · さばのみぞ煮 · カルシウム入り · えのき入り · ごはん · みぞ汁	25 · 夏みかん入りサラダ · 野菜大豆ナゲット · カレー ピラフ · コンソメスープ	26 · ごま和え · サーモンフライ · バックソース · 麦ごはん · 玉ねぎと豆腐のみぞ汁	27 · オレンジ · ポテトのチーズ煮 · コッペパン · 肉だんごと野菜のスープ	28 · 花野菜のごま風味 · オムレツ · ソフトめん · 大豆入りミートソース

給食&食育だより

歯と口の健康



- Q1 健康によい食べ方はどっち？
- A: 早く食べる
B: ゆっくり食べる
- Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる？
- A: おなかがすいた
B: おなかがいっぱい
- Q3 よくかむと出てくる涙液は、口の中でどんな働きをしている？
- A: 消化・吸収をよくする
B: 脳に营养を運ぶ
- Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち？
- A: 早く食べる
B: ゆっくり食べる
- Q5 どちらの歯みがき方が良い？
- A: 1本ずつみがく
B: カいつぱいみがく

Q1=B Q2=B Q3=A (消化を助ける成分が食べ物と混ざって、体への消化・吸収をよくする)
 Q4=B (ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る)
 Q5=A (歯ブラシの毛が広がらない程度の力で小さめに動かし、1本ずつ丁寧にかいていく)

6月は「食育月間」です。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？



※出典：内閣府「食育ガイド」

今月の平均栄養価

※（）は基準値です。

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	578 (490)	650 (650)	783 (830)
たんぱく質(g)	22.0 (16~25)	25.0 (21~33)	29.4 (27~42)
脂質(g)	18.0 (11~16)	20.7 (14~22)	23.3 (18~28)
カルシウム(mg)	322 (290)	369 (350)	401 (450)
食塩(g)	2.0 (1.5未満)	2.2 (2.0未満)	2.7 (2.5未満)

目指せ！8020！

ハミガキ忘れないでね！

よくかんで食べていますか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
 みんなさんは、食べ物を口にのこ入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？

1.2.3

30回

毎日続けよう！

よくかんで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができます。一口30回を意識して食べてみましょう。

※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。