



日曜	こんだてめい 		ちやしくくなるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
4火	かみかみこんだて ごはん ☆びたにくのあまからあげ  キムチみそしる  れいとみかん 牛乳		ぎゅうにゅう びたにく みそ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ ねぎ いら キャベツ しめじ みかん	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	640 28.9
5水	フラワー ロール 	ポークビーンズ てづくりワンタンスープ	ぎゅうにゅう びたにく だいす なた	たまねぎ にんじん セロリ パセリ しょうが もやし キャベツ ほうれんそう	パン あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	573 26.8
6木	ドライカレー 	やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう びたにく だいす ベーコン とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ パセリ にんにく	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも	614 27.0
7金	バターロール 	パンネのトマトソース シャキシャキサラダ 	ぎゅうにゅう びたにく ベーコン こなチーズ	にんじん にんにく おかひじき たまねぎ きゅうり なす トマト キャベツ とうもろこし パセリ	パン オリーブオイル ごま パンネ	596 22.5
10月	えだめ ひじきごはん 	ちくわのソースあげ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ みそ ひじき	にんじん キャベツ たまねぎ えだめ こまつな	こめ あぶら こむぎこ ばんこ さとう	559 22.4
11火	こくとう しょくパン 	コーンチャウダー だいすいりごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし もやし こまつな パセリ	パン あぶら こむぎこ じゃがいも バター ごま	599 25.1
12水	ごはん 	びたにくのしょうがやき かわりきんぴら  こだますいか	ぎゅうにゅう びたにく さつまあげ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく すいか	こめ あぶら ごま さとう	596 27.6
13木	フラワー ロール 	とりにくとかぼちゃ のオレンジソース レタスとトマトのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	かぼちゃ みかんジュース えだめ にんじん たまねぎ レタス トマト しょうが	パン かたくりこ あぶら さとう	634 26.4
14金	わかめごはん 	さばのカレーふうみあげ おじゃかもちスープ きゅうりのしおこんぶ 	ぎゅうにゅう とりにく さば しおこんぶ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ だいこん こまつな きゅうり	こめ あぶら こめこ かたくりこ ごまあぶら おじゃかもちボール	650 27.7
17月	ほたるごはん 	とんじる さくらんぼ (2こ)	ぎゅうにゅう びたにく だいす あぶらあげ みそ のり	しょうが いんげん とうもろこし ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく さくらんぼ	こめ さとう あぶら じゃがいも	610 27.9
18火	ながさき ちゃんぽん 	マーラーカオ れいとみかん	ぎゅうにゅう びたにく かまぼこ いか たまご	にんじん だけのこ もやし キャベツ ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ レーズン みかん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こめこ くろざとう バター	660 26.6
19水	ごはん 	マーボー豆腐 ナムル てづくりグレープゼリー	ぎゅうにゅう びたにく みそ とうふ	しょうが にんじん チンゲンサイ いら だいすもやし ねぎ こまつな ぶどうジュース	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ドレッシング	606 25.1
20木	さやまちゃ あげパン 	ごもくスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご きなこ ヨーグルト	にんじん だけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ まっちゃん	パン さとう あぶら かたくりこ	668 27.1
21金	ごはん 	とりにくのスタミナからあげ こんにゃくのおかか  おひたし	ぎゅうにゅう とりにく びたにく さつまあげ かつおぶし	にんにく しょうが にんじん こんにゃく いんげん もやし キャベツ こまつな	こめ あぶら はちみつ さとう かたくりこ	609 27.7
24月	カレーライス 	いんげんのサラダ  キャンディチーズ (2こ)	ぎゅうにゅう びたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いんげん もやし キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら こむぎこ ドレッシング	669 23.6
25火	こどもパン 	ハムカツ キャベツのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこめ ポロニアソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ セロリ	パン ばんこ あぶら こむぎこ マカロニ じゃがいも	640 22.7
26水	しゃくしなと わかめの まぜごはん 	あじのたつたあげ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう びたにく わかめ あじ たまご あぶらあげ みそ	にんじん しゃくしな ねぎ しょうが たまねぎ こまつな	こめ あぶら ごまあぶら こめこ かたくりこ じゃがいも	589 26.2
27木	ツイストパン 	しょうゆやきそば ポークシュウマイ (2こ) てづくりあんにんどうふ	ぎゅうにゅう びたにく しゅうまい	にんじん だけのこ もやし きくらげ みかん おうとう パイン いら	パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら	658 25.1
28金	ごはん 	なすとびたにくの コチュジャンいため ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく びたにく たまご だいす	にんにく しょうが たまねぎ なす いんげん ほししいたけ とうもろこし みずな にんじん	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	629 28.4

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

《給食回数19回》

今月は歯と口の衛生週間があります。  のマークのついているこんだては、特によくかむことを意識してたべましょう！

6月 給食だより

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>ひまんよぼう 肥満予防</p>	<p>のうかつせいか 脳の活性化</p>	<p>しょうか きゅうりゅう たすけ 消化・吸収を助ける</p>	<p>むしよぼう 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>

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

献立紹介

6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。この機会によくかむことの効果も考えてよくかんで食べることを意識しましょう。

「こんにゃくのおかか」

《材料》 (5人分)

サラダ油	2g (小さじ1/2)
豚こま肉	100g
にんじん	100g
さつまあげ	80g
こんにゃく	300g
いんげん	20g
砂糖	7g (小さじ2強)
しょうゆ	32g (小さじ5強)
みりん	6g (小さじ1)
かつお節	3g

《作り方》

- ① にんじんは厚めのいちよう切り、こんにゃくは小さ目の三角又は厚め色紙切り、さつま揚げは短冊切り、いんげんは約3cmに切る。こんにゃくといんげんは下茹でしておく。
- ② なべにサラダ油を入れ、豚こま肉、にんじん、こんにゃく、さつま揚げの順で炒め、調味料を入れて炒め煮にする。
- ③こんにゃくに味がしみたら、かつお節を散らしながら入れ、青味のいんげんを入れて、できあがり。

今月の旬の食材 ◇いんげん・きゅうり・おかひじき・なす・ごぼう・トマト・じゃがいも・玉ねぎ・こたますいか・さくらんぼ◇
 今月の産物 ◇米・だいず・トマト・たまご・いんげん・なす・こまつな・じゃがいも・きゅうり◇